ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਨਾਮ ਜਪੌ ਜੀ ਐਸੇ ਐਸੇ

ਡਾ: ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਖੋਖਰ

March 2011

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

WAHU WAHU

Original
A treatise on recitation of the Name of God, in Punjabi-Gurmukhi.
Author – Dr. Kulwant Singh Khokhar, Cinema Road, Batala – 143505, District Gurdaspur, Punjab, India.
Published in 1991, by Ravi Sahit Parkashan, Hall Bazar, Amritsar - 143006, Punjab, India.
Printer – Gambhir Printing Press, Bazar Baba Bhauri Wala, Amritsar.

DEDICATION
Dedicated to my revered goddess mother Sardarni Isar Kaur Khokhar and Saintly father S. Mela Singh Khokhar.
"Jis kee bast tis aagaae raakhaae"
Guru Granth-5-268-11

The Second Version
Edited and Updated.
Sikh Religious book in Punjabi-Gurmukhi for free distribution.

AUTHOR
Dr. Kulwant Singh Khokhar

CONTACT
12502 Nightingale Drive, Chester, VA 23836. USA.
khokharks@aol.com
Phone (804) 530-0160.

SPONSORED
Gurdwara Sahib SACVI, 4500 Marty Boulevard, 23234, USA,
Friends and Family.

EDITED
Edited with devotion by
S. Ajit Singh Khokhar, Retired Railway Officer,
160 Street No. 4, New Azad Nagar, Sultanwind Road, Amritsar, Punjab, India.

PRINTERS
Singh Brothers,
Bazar Mai Sewan, Amritsar, Punjab, India.
Printed March 2011.

Blessings by my revered teacher Dr. Harcharan Singh, Retired Head and Professor of Medicine, Government Medical College, Amritsar.

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਤਤਕਰਾ

ਕੁੰਜੀ

Kunji. ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

* ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚੋਂ ਲਏ ਪ੍ਰਮਾਣ ਆਦਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਉਸ ਸਰੂਪ ਵਿਚੋਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਪੰਨੇ 1430 ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਪੂਰੇ ਲਿਖੇ ਪੰਨੇ ਉੱਤੇ 19 ਸਤਰਾਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕਿਸੇ ਪੰਨੇ ਉਤੇ ਸਤਰਾਂ ਘੱਟ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪੰਨੇ ਦੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਸ ਪੰਨੇ ਉਤੇ ਦਿਤੀਆਂ ਸਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਦਰਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
* ਸਤਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਲ ਨੂੰ ਕੀਤੀ ਹੈ।
* ਹਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਕ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਅੰਕ ਮਹਲਾ ਹੈ (ਗੁਰੂ), ਜਾਂ ਕਰਤਾ, ਦੂਸਰਾ ਅੰਕ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪੰਨਾ, ਅਤੇ ਤੀਸਰਾ ਅੰਕ ਜਿਸ ਸਤਰ ਉਪਰ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹੈ।
* ਮਹਲਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਜਿਸ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਇਹ ਬਾਣੀ ਹੈ - ਪਹਿਲੇ, ਦੂਸਰੇ, ਤੀਸਰੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਤਿਆਦਿ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾ ਦਾ ਨਾਮ ਜਾਂ ਦਸਵੇਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਜੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।
* ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਬਾਕੀ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਨਾਲ ਕਰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰਤਾ ਦਾ ਨਾਮ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵਿਚ ਹੀ ਆ ਗਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਮੁੜ ਘੱਟ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ।
* ਜੋ ਪ੍ਰਮਾਣ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਾ ਆਧਾਰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

Pustak Barae. ਕਦਮ ਕਦਮ ਉੱਤੇ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਆਦਮੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਉਸਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਰੱਬ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦਾ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਰਾਹ ਪੁੱਛਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਇਧਰ ਉਧਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਸਨੂੰ ਹੜੱਪ ਲੈਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਇਸਦੇ ਕਪੜੇ ਹੀ ਲਾਹ ਲੈਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਿਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਕਾਨਦਾਰੀ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਨਹੀ ਮਿਲਦਾ, ਕਿਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਦੁਰਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਹਿ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਾਹ ਭਾਈ ਤੂੰ ਇਸ ਕਾਬਲ ਹੋ ਤੇ ਫ਼ੇਰ ਆ। ਭਟਕਦੇ ਭਟਕਦੇ ਹੀ ਇਸ ਦੇ ਮਨ ਦਾ ਵੇਗ ਮੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਫਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਸੁਹਣਾ ਮੌਕਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰਣ ਦਾ ਹੱਥੋਂ ਖੁਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਰ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਦੁਨਿਆਵੀ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਦਾ ਰਾਹ ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਲਗਣਾ ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਲੜ ਸੀ, ਸਹੀ ਰਾਹ ਦਸਣ ਵਾਲਾ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਅਵਸਰ ਖੁੰਝ ਗਇਆ। ਇਕ ਖੋਜੀ ਜਿਥੇ ਸੀ ਉਥੇ ਹੀ ਰਹਿ ਗਇਆ। ਪਰ ਕੁਝ ਵੀ ਲਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਭਟਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਸਾਡਾ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਹਨ। ਇਹ, ਇਹਨਾ ਦੀ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ, ਇਹਨਾ ਦੇ ਬਖਸ਼ੇ 'ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ' ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ, ਇਹਨੂ ਸਮਝਣ ਵਿਚਾਰਣ, ਇਸ ਉਪਰ ਚੱਲਣ, ਅਤੇ ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੀ।

ਸੰਤ ਜਨ ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਸਹਾਰੇ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰਾਹ ਤੈ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਿਨ੍ਹਾ ਜਿਨ੍ਹਾ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਨੇ ਇਸ ਰਾਹ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦਾ (ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ) ਜੋ ਜੋ ਢੰਗ ਦਾਸ ਨੂੰ ਦਸਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕੀਤੀ, ਉਹ ਮੈਂ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਹਰ ਗਿਆਨ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਗਿਆਨਵਾਨ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਸ ਹੈ, ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰਾਹ ਆਪ ਵਿਉਂਤ ਸਕੋਗੇ।

ਬੋਲੀ ਸਿਧ ਪਧਰੀ ਰਖਣ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਸਹਿਲ ਵਰਤਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉੱਘੇ ਲਿਖਾਰੀ ਕਠਨ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਇਹ ਚਾਹੁੰਦਾਂ ਹਾਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸੌਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਲਿਖਾਂ। ਫਿਰ ਵੀ ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਔਖੇ ਸ਼ਬਦ ਬਗ਼ੈਰ ਗੱਲ ਨਹੀ ਬਣੀ, ਉਥੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖਣਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਵੀ ਸੌਖੀਆਂ ਚੁਣੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸਮਝ ਆ ਜਾਣ।

ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਲਈ ਉਹਨਾ ਦਾ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ 'ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ' ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ, ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਇਤਿਆਦਿ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅੰਗ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਿਤੇ ਨਾ ਕਿਤੇ, ਪਰਮਾਰਥ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਭਦਾਇਕ ਗੱਲ ਕਿਤਿਉਂ ਵੀ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਤ ਲਈ ਜਾਣ ਲੈਣ ਦਾ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀ।

ਮੇਰਾ ਜਤਨ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ, ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਮਰਨ ਦੀ ਹੱਦ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਆਂ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਆਕਾਰ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਰਹੇ ਤੇ ਇਹ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਇਕ ਇਕ ਪੌੜੀ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਹਰ ਅਗਲਾ ਕਾਂਡ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤਿਆਰ ਹੋਵੇ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ, ਮਾਲਾ, ਅਰਦਾਸ ਨਿਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਉਪਰ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਕੇ ਫ਼ਿਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਸੰਗ ਛੋਹਿਆ ਹੈ। ਮੰਜਲ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਰਸਤੇ ਦੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਪੜਾਅ ਵੀ ਇਕ ਹੀ ਹਨ। ਪਰ ਰਾਹ ਵਿਚ ਨਿੱਕੀਆਂ ਨਿੱਕੀਆਂ ਪਗਡੰਡੀਆਂ ਤੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਅਸਥਾਨ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਵੱਡੇ ਵੱਡੇ ਤਜਰਬੇ ਛਡ ਕੇ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਅਨੁਭਵ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਢੰਗ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਇਸ ਪੁਸਤਕ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਗ ਹੋਵੇਗਾ।

ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਖੋਖਰ

ਨੋਟ

ਪਾਠਕਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਮਿਲਣ ਗੀਆਂ। ਦੁਹਰਾਉਣ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਆਪ 'ਚ ਸੰਪੂਰਨ ਇਕਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪਾਠਕ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਿਛਲੇ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਪੰਨੇ ਫਰੋਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਪਵੇਗੀ।

ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਖੋਖਰ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਾ ਬਡਾ ਤਮਾਸਾ॥
ਆਪੇ ਹਸੈ ਆਪਿ ਹੀ ਚਿਤਵੈ ਆਪੇ ਚੰਦੁ ਸੂਰੁ ਪਰਗਾਸਾ॥
ਆਪੇ ਜਲੁ ਆਪੇ ਥਲੁ ਥੰਮ੍ਹਨੁ ਆਪੇ ਕੀਆ ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਾਸਾ॥
ਆਪੇ ਨਰੁ ਆਪੇ ਫੁਨਿ ਨਾਰੀ ਆਪੇ ਸਾਰਿ ਆਪ ਹੀ ਪਾਸਾ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੰਗਤਿ ਸਭੈ ਬਿਚਾਰਹੁ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਕਾ ਬਡਾ ਤਮਾਸਾ॥
(ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ-ਗੁ.ਗ੍ਰੰ ਪੰਨਾ 1403-ਸਤਰ 14)

ਜੀਵਨ ਮੰਤਵ

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਭਗਤਿ ਕਮਾਈ॥ ਤਬ ਇਹ ਮਾਨਸ ਦੇਹੀ ਪਾਈ॥
ਇਸ ਦੇਹੀ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਦੇਵ॥ ਸੋ ਦੇਹੀ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸੇਵ॥੧॥
ਭਜਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ਭੂਲਿ ਮਤ ਜਾਹੁ॥ ਮਾਨਸ ਜਨਮ ਕਾ ਏਹੀ ਲਾਹੁ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥
ਜਬ ਲਗੁ ਜਰਾ ਰੋਗੁ ਨਹੀ ਆਇਆ॥ ਜਬਲਗੁ ਕਾਲਿ ਗ੍ਰਸੀ ਨਹੀ ਕਾਇਆ॥
ਜਬ ਲਗੁ ਬਿਕਲ ਭਈ ਨਹੀ ਬਾਨੀ॥ ਭਜਿ ਲੇਹਿ ਰੇ ਮਨ ਸਾਰਿਗ ਪਾਨੀ॥੨॥
ਅਬ ਨ ਭਜਸਿ ਭਜਸਿ ਕਬ ਭਾਈ॥ ਆਵੈ ਅੰਤੁ ਨ ਭਜਿਆ ਜਾਈ॥
ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਰਹਿ ਸੋਈ ਅਬ ਸਾਰੁ॥ ਫਿਰਿ ਪਛਤਾਹੁ ਨ ਪਾਵਹੁ ਪਾਰੁ॥੩॥
ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਜੋ ਲਾਇਆ ਸੇਵ॥ ਤਿਨ ਹੀ ਪਾਏ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਵ॥
ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਤਾ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕਪਾਟ॥ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵੈ ਜੋਨੀ ਬਾਟ ॥੪॥
ਏਹ ਹੀ ਤੇਰਾ ਅਉਸਰੁ ਏਹ ਹੀ ਤੇਰੀ ਬਾਰ॥ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਤੂ ਦੇਖੁ ਬਿਚਾਰਿ॥
ਕਹਤ ਕਬੀਰੁ ਜੀਤਿ ਕੈ ਹਾਰਿ॥ ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ ਪੁਕਾਰਿ॥੫॥੧੯॥
(ਕਬੀਰ-ਗੁ.ਗ੍ਰੰ ਪੰਨਾ 1159-ਸਤਰ 6)

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਯੋਗ

Yog. ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ।
ਗੀਤਾ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦਾ ਵਰਨਣ ਹੈ। ਪਾਤੰਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨੇ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੋਗ ਵਿਦਿਆ ਨੂੰ ਨਿਯਮ ਬੱਧ ਕੀਤਾ। ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੂੰ ਚਾਰ ਹਜ਼ਾਰ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਕੁਝ ਵਿਦਵਾਨਾਂ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਪਾਤੰਜਲੀ ਮਹਾਤਮਾ ਬੁਧ ਦਾ ਸਮਕਾਲੀ ਸੀ। ਯੋਗ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਸੰਜੋਗ, ਮਿਲਣਾ। ਯੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਯੋਗ, ਪਾਤੰਜਲੀ ਦਾ ਰਾਜ ਯੋਗ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਨਾਂ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਵੀ ਹੈ – ਅਠਾਂ ਅੰਗਾਂ ਵਾਲਾ ਯੋਗ।

ਇਕ ਯੋਗ ਹੈ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ-ਆਸਣਾ ਦਾ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਵਾਸਤੇ। ਇਹ ਯੋਗ ਜੋ ਵੀ ਕਰੇ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੀ ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਮਨਾਹੀ ਨਹੀ – ਹਿੰਦੂ, ਮੁਸਲਿਮ, ਈਸਾਈ, ਸਿਖ, ਕੋਈ ਵੀ ਕਰੇ। ਕੋਈ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੇ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਆਸਣ ਲਗਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪਰਸਤਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਹਰ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜ ਜਾਂ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ – ਇਹ ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਵਿਚ ਆਮ ਪਰਚਲਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਧਰਮ ਦਾ ਅੰਗ ਗਿਣਿਆਿ, ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਹਿੰਦੂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਅਤੇ ਸਿਖ ਰਾਜ ਯੋਗ ਨਹੀ ਵਰਤਦੇ ਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਇਹ ਕਰਨ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਹੀ ਸਮਝੋ।

ਸਿਖ ਧਰਮ ਅਤੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹਦੇ ਬੇਅੰਤ ਸੰਕੇਤ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ ਗਲ ਸਮਝਾਉਣ ਵਾਸਤੇ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਯੋਗ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਖੁਲੀ ਵਰਤੋਂ ਤਾਂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਸ ਸਮੇ ਸਭ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਹਿੰਦੂ ਇਹਨੂੰ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਜਾਣਦੇ, ਸਮਝਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਇਹ (ਹਿੰਦੂ) ਸਿਖੀ ਦਾ ਮੁਖ ਚਸ਼ਮਾ (source) ਸਨ। ਹਿੰਦੂ ਅਤੇ ਸਿਖ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਅੰਗ, ਅਤੇ ਭਰਾਵਾਂ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਹਨ।

ਇਹ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਰਾਜ ਯੋਗ ਵਿਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਾਰੇ ਮੰਤਰ ਅਲਗ ਅਲਗ ਹਿੰਦੂ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਕਿਤੇ ਵੀ ਰਬ ਦਾ ਨਾਂ ਨਹੀ। ਸਿਖ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਂ ਜਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਦੇਵੀ ਦੇਵਤੇ ਜਾਂ ਅਵਤਾਰ ਇਤਿਆਦਿ ਦਾ ਨਹੀ।

ਯੋਗ ਦੇ ਪਰਧਾਨ ਅੰਗ (ਕਿਸਮਾ) Yog De Pardhan Ang –

1. ਰਾਜ ਯੋਗ 2. ਗਿਆਨ ਯੋਗ
3. ਕਰਮ ਯੋਗ 4. ਭਗਤੀ ਯੋਗ

ਰਾਜ ਯੋਗ – Raj Yog. ਵਿਚ ਸੁਰਤੀ (instinct) ਅਤੇ ਬਿਰਤੀ (attention) ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਰਤੀ ਤੋਂ ਫੁਰਨੇ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਾ ਜਿੱਤਣਾ ਹੈ।
ਗਿਆਨ ਯੋਗ – Gyan Yog. ਗਿਆਨ ਰਾਹੀਂ (ਵਿਦਿਆ ਅਤੇ ਤਰਕ ਤਥਾ ਬਹਿਸ ਰਾਹੀਂ) ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਏਕਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਕਰਮ ਯੋਗ – Karam Yog. ਇਸ ਵਿਚ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਰਾਹੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਉਪਰਾਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਭਗਤੀ ਯੋਗ – Bhagti Yog. ਇਸ ਵਿਚ, ਅਥਾਹ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਬਿਰਹਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਨਾਲ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨਤਾ ਨੂੰ ਪੁਜੀਦਾ ਹੈ।

ਰਾਹ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਧਨਾ (ਮਿਹਨਤ, ਅਰਾਧਨਾ - ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਧਿਆਉਣਾ) ਦੇ ਨਾਲ ਆਤਮਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਉਪਜਣੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਬ੍ਰਹਮ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਵਿਚ ਲੀਨਤਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ ਜਾਂ ਜੋਗ, ਭਾਵ ਮਿਲਾਪ ਜਾਂ ਜੋੜਨਾ, ਇਹ ਜੀਵ ਆਤਮਾ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਮਿਲਾਪ ਹੈ। ਜੋਗ ਜਾਂ ਯੋਗ-ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦਾ ਸਾਧਨ (ਢੰਗ, ਤਰੀਕਾ)। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ, ਚਾਰ 4, ਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹਨ, ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਕ ਹੱਠ ਯੋਗ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਯੋਗ, ਨਾਮ ਯੋਗ, ਜਪ ਯੋਗ, ਇਤਆਦਿ ਕਈ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਯੋਗ ਦਾ ਨਾਮ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹੱਠ ਯੋਗ Hath Yog

ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਹੱਠ ਅਪਨਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਅੱਗ ਸੇਕਣੀ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਜਲਧਾਰਾ (ਸਿਰ ਉਤੇ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਘੜਿਆਂ ਦੇ ਘੜੇ ਪਵਾਈ ਜਾਣੇ), ਇਕ ਲੱਤ ਉਤੇ ਖੜੇ ਰਹਿਣਾ, ਉਲਟੇ ਲਟਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਕ ਬਾਂਹ ਉਪਰ ਚੁੱਕੀ ਰਖਣੀ, ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਠੰਢੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੜੇ ਹੋਣਾ, ਇਤਿਆਦਿ। ਤਪੱਸਿਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਪਾਣਾ-ਕਸ਼ਟ ਦੇਣਾ। ਸਿਖੀ ਵਿਚ ਸਮੁਚੇ, ਨਿਰੇ ਹਠ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸਹਿਜ ਪਰਧਾਨ ਹੈ। ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ, ਅਤੇ ਹਰ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਭਗਤੀ ਬੜੇ ਸਹਿਜ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਕਸ਼ਟ ਨਹੀ ਦੇਣਾ।

ਯੋਗ ਦੇ ਅਠ ਅੰਗ Yog De Ath Ang

ਪਾਤੰਜਲੀ ਰਿਸ਼ੀ ਨੇ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਕਿਹਾ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਅੱਠ ਅੰਗ ਇਹ ਹਨ -

1. ਯਮ - Yamm. ਇਹ ਪਰਹੇਜ਼ਗਾਰੀ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ - ਜ਼ੁਲਮ, ਜਬਰ ਨਹੀ ਕਰਨਾ। ਸਤੋ - ਸੱਚ ਅਪਨਾਉਣਾ। ਪਰ-ਧਨ, ਪਰ-ਇਸਤ੍ਰੀ, ਪਰ-ਪੁਰਸ਼ ਦਾ ਤਿਆਗ। ਚੋਰੀ ਦਾ ਤਿਆਗ। ਉਪਹਾਰ ਤਿਆਗ - ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਤੁਹਫ਼ੇ ਨਹੀ ਲੈਣੇ।

2. ਨਿਯਮ - Nayam. ਇਹ ਇਕ ਨਿਯਮ (ਅਸੂਲ) ਜਾਂ ਨੇਮ ਅਪਨਾਉਣਾ ਹੈ। ਪਵਿੱਤਰਤਾ - ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ। ਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ, ਵਿਦਿਆ, ਸ਼ਰਧਾ। ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਜਲਨ ਈਰਖਾ ਦਾ ਤਿਆਗ। ਸ਼ਾਂਤੀ - ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਤਿਆਗ। ਦਾਨ। ਹੋਮ ਯੱਗ ਕਰਨੇ, ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ।

3. ਆਸਣ - Asan. ਕੁਲ ਆਸਣ ਚੌਰਾਸੀ ਹਨ ਪਰ ਇਥੇ ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਵਾਸਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਆਸਣ ਲੈਣੇ ਹਨ। ਆਸਣ ਵਿਚ ਸਿਰ, ਧੌਣ ਤੇ ਲੱਕ, ਖਿਚਾਉ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਸਿਧੇ ਰਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਪਦਮ ਆਸਣ - ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ, ਪੈਰ ਦੁਹਨਾ ਪਾਸੇ ਪੱਟਾਂ ਉਤੇ ਟਿਕਾਅ, ਹਥ ਗੋਡਿਆਂ ਉਤੇ ਰਖ ਲੈਣੇ।

ਸਿਧ ਆਸਣ - ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਖਬੀ ਅੱਡੀ ਉਤੇ ਸਜੀ ਅੱਡੀ ਟਿਕਾ ਲੈਣੀ।

ਸਹਿਜ ਆਸਣ - ਆਮ ਸਾਧਾਰਨ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਣਾ।

ਮੁਦਰਾ – Mudra. ਆਸਣ ਲਗਾ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮੁੱਦਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

4. ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ – Pranayam. ਜੀਵਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਜੀਵਨ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਗਤੀ ਵਿਧ ਕਰਨਾ (ਇਕ ਢੰਗ, ਇਕਸਾਰ ਚਲਾਉਣਾ)। ਇਹ ਸਵਾਸਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ 72,000 ਪ੍ਰਾਣ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਦਸ ਮੁਖੀ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦਸਾਂ ਚੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਪ੍ਰਾਣ-ਅਭਿਆਸ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ – ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ, ਸੁਖਮਣਾ (ਸੁਸ਼ਮਨਾ)। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਚ –

ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਨੂੰ	**ਪੂਰਕ**	Poorak ਉਪਰੰਤ
ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਰੋਕਣ ਨੂੰ	**ਕੁੰਭਕ**	Kumbhak ਅਤੇ
ਰੋਕੇ ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕਢਣਾ	**ਰੇਚਕ**	Rechak ਹੈ

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦਾ ਹੈ, ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਸਾਧਨਾ ਵਾਸਤੇ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ – Pratyahar. ਇਹ ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਮਨ ਨੂੰ ਅੰਤ੍ਰਮੁਖੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਖਿੰਡਣ ਨਹੀ ਦੇਣਾ। ਬਾਹਰੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਾਹਰ ਧਾਂਵਦੇ ਮਨ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਅੰਦਰ ਦੇ ਵਲ ਕਰਨਾ ਪ੍ਰਤਯਾਹਾਰ ਹੈ। ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਰੂਪ, ਰਸ, ਗੰਧ, ਸਪਰਸ਼ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਦੇਖਣਾ, ਜਬਾਨ ਦਾ ਸਵਾਦ ਲੈਣਾ, ਨੱਕ ਨਾਲ ਸੁੰਘਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਛੋਹ, ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ ਤੋਂ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੇ ਖਿੰਡਣ ਨੂੰ ਆਤਮਿਕ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵਰਜਣਾ ਹੈ।

6. ਧਾਰਨਾ – Dharna. Adopt: ਮਨ ਅਤੇ ਚਿੱਤ ਇਕਾਗਰ ਕਰਕੇ ਇਕ ਲਕਸ਼ (ਨਿਸ਼ਾਨੇ) ਉੱਤੇ ਜੋੜਨਾ ਹੈ। ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਉਪਰ ਮਨ ਟਿਕਾਅ ਦੇਣਾ ਧਾਰਨਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਧਿਆਨ (ਚੇਤਨਤਾ) ਦੇ ਜੋ ਛੇ ਚੱਕਰ (ਕੰਵਲ) ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਵਾਰੀ, ਵਾਰੀ ਜੋੜਦੇ, ਅਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਸੁਰਤੀ ਸਹੰਸਰ ਕੰਵਲ ਉਪਰ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀਆਂ ਦਾ ਢੰਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ (ਸ਼ਕਤੀ) ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ, ਇੜਾ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸੁਸ਼ਮਨਾ (ਸੁਖਮਨਾ) ਨਾੜੀ ਜੋ ਹੈ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਉਤੇ ਨੂੰ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਰਾਹ ਵਿਚਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ, ਹਰ ਉਸ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸਿਧੀ, ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, (ਉਹ, ਉਹ ਕੰਵਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਧੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।) ਅੰਤ ਨੂੰ ਸਹੰਸਰ ਕੰਵਲ 'ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ (ਕੁੰਡਲਿਨੀ) ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ **ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਯੋਗ** Kundalini Yog ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

7. ਧਿਯਾਨ – Dhyan. ਧੇਯ – ਜਿਸ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਣ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗਲਾ ਕਦਮ ਮਹਾਨ ਚੇਤਨਤਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ "ਸਮਾਧੀ" ਦਾ ਹੈ।

8. ਸਮਾਧੀ – Smadhi. ਚੌਵੀ (24) ਮਿੰਟ ਇਕਸਾਰ ਸੁਰਤੀ ਟਿਕੀ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਸਮਾਧੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਕੋਈ ਦੇਖ, ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰੇ, ਇੱਕੀ 21 ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਿਆਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਰਤੀ ਸਾਰੇ ਸੰਕਲਪਾਂ (ਫੁਰਨੇ) ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ (ਨਿਸ਼ਾਨੇ) ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧੇਯ (ਜਿਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਾਰਿਆ ਜਾਵੇ) ਸਾਖਸ਼ਾਤ ਭਾਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਪੂਰੀ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਸਮਾਧੀ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਚ ਧੇਯ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਸਾਖਸਾਤ – ਸਪਸ਼ਟ, ਸਾਫ਼, ਸਾਹਮਣੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸਮਾਧੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਿਰਫ਼ ਮਹਾਨ ਚੇਤਨਤਾ (awareness) ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ

ਧਿਆਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖ਼ਲਾ (ਖਾਲੀ-ਪਨ, vacuum ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਭਵ (visualise, experience) ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੀ ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਆਨ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੀ ਦੀ।

ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ – Brahm Randhar. ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਮੰਨੀ ਹੈ। ਛੇ ਚੱਕਰ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਪੁਰ, ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਉਤੇ ਤਕ ਹਨ। ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ (ਸੰਗਲੀ spine) ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ **ਚੱਕਰ,** energy centers, ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਚੱਕਰਾਂ ਨੂੰ **ਕੰਵਲ** Kanwal ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਚੱਕਰਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨਾੜੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਚੱਕਰਾਂ, ***ਨਾੜੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ*** ਦਾ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ-ਰੂਪ ਨਹੀ (not body part -organs), ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਅਨੁਭਵੀ (visionary) **ਹਨ**। ਇਹ ਕੰਵਲ ਉਂਧੇ (ਸਿਰ ਨੀਵਾਂ - drooping), ਬੰਦ ਡੋਡੀ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਇਸ ਕੰਵਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ, ਇਹਦਾ ਮੰਤਰ ਪੜ੍ਹ, ਉਸ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਕੰਵਲ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਉਸ ਯੋਗੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਯੋਗੀ ਦਾ ਉਹ ਕੰਵਲ ਜੋ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਉਂਧਾ ਤੇ ਬੰਦ ਸੀ, ਹੁਣ ਖਿੜ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਕੰਵਲ ਦੇ ਗੁਣ, ਕੰਵਲ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ, ਕੰਵਲ ਵਿਚਲੇ ਟਿੱਕੇ disc ਤੇ ਬੂਰ ਦਾ ਰੰਗ, ਹਰ ਕੰਵਲ ਦੇ ਟਿੱਕੇ ਪੁਰ ਚਿੰਨ੍ਹ diagram ਅਤੇ ਇਸ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਾ ਰੁਖ direction, ਹਰ ਕੰਵਲ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਰੰਗ, ਹਰ ਕੰਵਲ ਦਾ ਗੁਰੂ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੰਤਰ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਇੰਜ ਹੈ -

ਖੱਟ ਚੱਕਰ (ਛੇ ਚੱਕਰ) Khatt Chakkar

1. ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ - ਮੂਲ-ਆਧਾਰ, Mooladhar. ਆਸਣ ਉੱਤੇ ਬੈਠਿਆਂ ਜਿਥੇ ਪਿੱਠ ਲਗਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਗੁੱਦਾ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਜਿਥੇ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਮੁੱਕਦੀ ਹੈ, ਇਹਦੇ ਅਤੇ ਗੁੱਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅਸਥਾਨ ਪੁਰ ਗੁੱਦਾ ਮੰਡਲ ਦਾ ਚੱਕਰ "ਮੂਲਅਧਾਰ" ਹੈ। ਇਹ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਸਥਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੱਤੀਆਂ ਇਸ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਹਨ। ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਗੂੜ੍ਹਾ ਚਮਕਦਾ ਲਾਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚਲੀ ਟਿੱਕੀ ਵੀ ਗੂੜ੍ਹੀ ਲਾਲ ਹੈ। ਟਿੱਕੀ ਪੁਰ ਤਿਕੋਨ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਇਸ ਤਕੋਨ ਦੀ ਨੋਕ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲੱਕ ਵਾਲੇ ਰੁਖ਼ ਹੈ। ਇਸ ਤਿਕੋਨ 'ਚੋਂ ਚਿੱਟੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਅੰਦਰ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ (ਪਾਣੀ, ਸੋਨਾ-ਚਾਂਦੀ: ਧਾਤਾਂ, ਹੀਰੇ-ਜਵਾਹਰਾਤ) ਉਹਨਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੱਕਰ ਆਤਮਿਕ ਆਧਾਰ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੇ ਸਾਡੇ ਪਿਛਲੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਰ ਧਿਆਨ ਧਰਨ ਨਾਲ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

2. ਸਵਾਧਿਸਥਾਨ ਚੱਕਰ - Swadhisthan. ਇਹ ਲਿੰਗ ਮੰਡਲ ਦਾ ਚੱਕਰ, ਲਿੰਗ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ, ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਅੰਦਰ ਅਸਥਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਵਲ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਛੇ ਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਰੰਗ ਲਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਿਚਲੀ ਟਿੱਕੀ ਲਾਲ (ਪਿਲੱਤਣ ਵਾਲਾ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਪੁਰ ਚੰਦ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਜਿਸ ਦੀ ਗੋਲਾਈ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਲੱਕ ਵੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੰਦ ਦਾ ਰੰਗ ਸਫੈਦ ਤੇ ਇਸ 'ਚੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਸਿਧੀ ਜਲ-ਤੱਤਵ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਨਿੱਮਰਤਾ, ਸਵੱਛ ਚਲਨ (ਉੱਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਚਲਨ) ਸਦ ਭਾਵਨਾ (ਰਲ ਮਿਲ ਰਹਿਣਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ

ਅਸਥਾਨ ਨੀਵੇਂ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਤਥਾ ਪਸ਼ੂ-ਬੁਧੀ ਦਾ ਘਰ ਵੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਪਸ਼ੂ ਬਿਰਤੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਮਨੀਪੁਰੀ ਚੱਕਰ – Manipuri. ਇਹ ਦਸ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਕੰਵਲ, ਨਾਭ-ਮੰਡਲ ਦਾ ਚੱਕਰ, ਧੁੱਨੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਥਾਪਤ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚਮਕਦਾ ਲਾਲ (ਸੰਧੂਰੀ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਲੀ ਟਿੱਕੀ ਵੀ ਇਸੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਟਿੱਕੀ ਪੁਰ ਚਿੰਨ੍ਹ ਤਿਕੋਨ ਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸਦਾ ਮੁੱਖ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ 'ਚੋਂ ਚਿੱਟੀ ਲੋ ਉਪਜਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮੱਧਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਗਨ-ਤੱਤਵ ਦੀ ਸਿਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਕੇ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਉਪਜਦੀ ਹੈ।

ਮਨੀਪੁਰੀ ਚੱਕਰ ਤੱਕ ਜਾਗਰਤ ਕੀਤੀ ਕੁੰਡਲਨੀ, ਨੀਵੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨੁਸ਼, ਨਿਪੁੰਨਤਾ (ਕੋਈ ਘਾਟ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਸਭ ਔਕੜਾਂ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਕ (ਮਾਇਆ ਦੇ – ਦੁਨਿਆਵੀ) ਸੁਖ, ਸ਼ੁਹਰਤ, ਸਿਹਤ, ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸਫ਼ਲਤਾ, ਤਰੱਕੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਇਤਿਆਦਿ ਸਭ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

4. ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ – Anahat. ਇਹ ਬਾਰਾਂ ਦੱਲ (ਬਾਰਾਂ ਪੱਤੀਆਂ) ਦਾ ਕੰਵਲ ਹਿਰਦੇ ਮੰਡਲ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ ਹਿਰਦੇ (ਆਤਮਿਕ ਦਿਲ) ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਚਮਕਦਾਰ ਨੀਲਾ ਹੈ।

ਟਿੱਕੀ ਪੁਰ ਦੋ ਵਿਰੋਧ ਮੁਖੀ (ਨੋਕਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਪਰ੍ਹੇ – ਵਿਪ੍ਰੀਤ) ਤਿਕੋਨਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਛੇ-ਮੁਖੀ ਤਾਰੇ ਵਰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਿਕੋਨਾਂ ਦੀ ਇਕ ਨੋਕ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਨੋਕ ਪਿਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨ ਮਧਮ ਪਰ ਚਮਕਦਾਰ ਸਫੈਦ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਵਲ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਵਾਯੂ ਤੱਤ ਦੀ ਸਿਧੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਮੋਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਸਵਤੰਤਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਿਥੇ ਚਾਹੇ ਮਨ ਜੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਵਿਸ਼ਵ ਪਿਆਰ (selfless universal love). ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ (ਗਦ-ਗਦ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਚਾਹੇ ਮਨ ਤੋੜ ਲੈਂਦਾ ਹੈ – ਸਵੈਕਾਬੂ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਜ਼ਾਦ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੇਟ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਜਿਥੇ ਮਿਲ ਰਹੀਆਂ ਪਸਲੀਆਂ ਦਾ ਡੂੰਘ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (pit of stomach), ਇਸ ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਾਲਜਾ ਜਾਂ ਕਲੇਜਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ ਇਸ ਕਾਲਜੇ ਤੋਂ ਇਕ ਇੰਚ ਉਪਰ (ਉਚਾ above, higher up) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਕੁ ਸਰੀਰਕ ਹਿਰਦਾ ਜਾਂ ਦਿਲ (the body organ heart) ਦੀ ਸੇਧ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਦ ਤਕ ਸੁਰਤ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ (ਹੇਠਲੇ ਤਿੰਨ ਚੱਕਰਾਂ ਤਕ) ਤਦ ਤਕ ਕੋਈ ਆਤਮਿਕ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਆਤਮਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰਾਹ ਉਤੇ ਤੁਰਨਾ ਆਰੰਭ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸਾਧ ਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਲੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ, ਸਰਬ-ਸਾਂਝਾ ਪਿਆਰ, ਮਿੱਤਰਤਾ, ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਭਰਾਤਰੀ ਭਾਵ, ਇਤਿਆਦਿ ਸਭ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਥਾਂ ਇਹ, ਸਭ ਜੀਵਾਂ, ਸਵੈਆਤਮਾ ਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਦੀ ਸਾਂਝ ਰਖਦਾ ਹੈ।

5. ਵਿਸੁੱਧੀ ਚੱਕਰ – Visudhi. ਵਿਸੁੱਧ ਜਾਂ ਵਿਸੁਧੀ ਕੰਵਲ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਕੰਠ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਪੱਤੀਆਂ ਸੋਲ੍ਹਾਂ ਹਨ। ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਰੰਗ ਹਲਕਾ ਸਲੇਟੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਟਿੱਕੀ ਵੀ ਇਸੇ ਰੰਗ ਦੀ ਹੈ। ਟਿੱਕੀ ਉਪਰ ਚਮਕਦੇ ਸਫੈਦ

ਚੱਕਰ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਚੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਸਿਧੀ ਨਾਲ ਆਕਾਸ਼-ਤੱਤ ਵੱਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਦ-ਰਹਿਤ ਸਰਬ-ਸਾਂਝੀਵਾਲਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਆਕਾਸ਼ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀ। ਬੁੱਧੀ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੋ ਕੇ ਸੂਝ ਬੂਝ ਦੀਆਂ ਹੱਦਾਂ ਪਾਰ ਕਰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਘਿਰਨਾ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਵਿਸ਼ੁੱਧ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸ਼ੁੱਧ। ਸ਼ੁੱਭ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਸ਼ੁੱਧ ਚੰਗਿਆਈ ਤੇ ਉੱਤਮ ਸੱਚਾ-ਪਨ, ਇਸ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਉਤਮ ਕਲਾਕਾਰ ਬਣ ਕੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆਈ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. ਆਗਯਾ ਚੱਕਰ – Agya. ਇਸ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਦੋਹਾਂ ਭਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ, ਪਿਛੇ ਸੁਖਮਨਾ ਅੰਦਰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਪਰ ਹੈ (ਅਗੇ ਦੇਖੋ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ), ਜਿਥੇ ਇੜਾ ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਨਾੜੀਆਂ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਦੋ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਸਫੈਦ ਕੰਵਲ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਚਲੀ ਸਫੈਦ ਟਿੱਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਟਿੱਕੀ ਪੁਰ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੈ, ਜਿਸ 'ਚੋਂ ਚਿੱਟੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਸਿਧੀ ਤਰੈ-ਕਾਲ ਦਰਿਸ਼ਟੀ – ਲੰਘ ਚੁੱਕੇ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਿੰਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਦੇ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਸਵਤੰਤਰ ਤੇ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਪਾਤਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਗਿਆਨ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋਇ ਵੀ ਹਾਲੀਂ ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਅਭੇਦ ਨਹੀ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਸਿੱਧੀ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਰ ਪਰਕਾਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ।

ਸਹੰਸਰਦਲ ਕੰਵਲ Sahansar Dall Kanwal

ਸਹੰਸਰ ਕੰਵਲ ਜਾਂ ਸਹੰਸਰਦਲ ਚੱਕਰ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਛੇ ਚੱਕਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀ। ਇਹ ਦਸਮਦਵਾਰ ਹੈ। ਦਸਮਦਵਾਰ ਜਾਂ ਸਹੰਸਰਦਲ ਕੰਵਲ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਲੂ (ਖੋਪਰੀ) ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚ (ਇਹਦੇ ਉੱਤੇ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ, ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਪੁਰ ਹੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤਕ ਸੁਖਮਨਾ ਵਿਚ ਉਪਰ ਨੂੰ ਆ ਰਹੀ ਸੀ, ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਨੂੰ ਇਥੇ ਹੀ ਛੱਡ, ਉਪਰ ਜਾ ਕੇ (ਉਪਰ ਨੂੰ ਉਠ ਕੇ) ਸਹੰਸਰਦਲ ਕੰਵਲ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਹੰਸਰਦਲ ਕੰਵਲ ਜੋਤੀ ਸਰੂਪ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਸ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ ਹਲਕੀ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਮਹਾਨ ਜੋਤ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਨੀ ਦੀ ਜੋਤ ਮਿਲ ਜਾਣ ਨੂੰ "**ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾ ਮੇਲ**" Shiv Shakti Ka Mel ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਵ, ਸਹੰਸਰ ਕੰਵਲ ਦੀ ਮਹਾਂ ਜੋਤ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਹੈ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਜੋਤ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ (ਮਾਇਆ)।

ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖ ਸਿਰਫ਼ **ਸੱਤ-ਚਿੱਤ-ਆਨੰਦ** Sat Chit Anand (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਹਾਨ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਚੇਤਨਤਾ) ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦੀ ਜੋਤ ਸੁਖਮਨਾ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ, ਸਹੰਸਰ ਦੀ ਜੋਤ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਤੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚਲਾ ਭੇਦ ਮੁੱਕ ਜਾਦਾ ਹੈ, ਦਵੈਤ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ, ਮਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸ਼ਤਰੂ, ਜਨਮ ਤੇ ਮਰਨ, ਅਰੋਗਤਾ ਤੇ ਰੋਗ, ਸੁੱਖ ਤੇ ਦੁੱਖ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਆਨੰਦਾ ਕੰਡ Ananda Kand

ਇਹ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਅੱਠ ਪੱਤੀਆਂ ਦਾ ਕੰਵਲ ਅਨਹੱਤ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ। ਇਸ ਕੰਵਲ ਦਾ ਵਰਨਣ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ ਨੇ ਊਧਵ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਮਾਰਗ ਦੱਸਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਆਨੰਦਾ-ਕੰਡ ਅਨਹੱਤ ਚੱਕਰ ਨਹੀ। ਇਸ ਕੰਵਲ ਦੀ ਟਿੱਕੀ ਉੱਤੇ ਸੂਰਜ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ, ਸੂਰਜ ਦੇ ਵਿਚ ਚੰਦ ਅਤੇ ਚੰਦ ਅੰਦਰ ਅਗਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਗਨੀ ਦੇ ਵਿਚ ਜਿਸ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਹੈ (ਲਕਸ਼), ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਉਸ ਉਤੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦਿਲ ਦਾ ਚੱਕਰ ਹੈ। ਇਹ **ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦਿਲ**, Adhiatmik Dill ਸਰੀਰਕ ਦਿਲ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਇਕ ਇੰਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦ ਕਿ ਸਰੀਰਕ ਦਿਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਆਨੰਦਾ-ਕੰਡ ਚੱਕਰ ਦਾ ਉਪਰਲੇ ਖਟ (ਛੇ) ਚੱਕਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੰਤ ਜਨ ਇਸ **ਹਿਰਦੇ-ਆਕਾਸ਼-ਮੰਡਲ** Hirday Akash Mandal (ਆਤਮਿਕ ਦਿਲ ਉਤੇ) ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਧਾਰ ਕੇ ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਾੜੀਆਂ Narrian

ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਪਜਾਊ ਲਿੰਗਾਂ ਅਤੇ ਧੁੰਨੀ - belly button ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਪਰਿੰਦੇ ਦੇ ਆਂਡੇ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਦਾ ਕੰਦਾ (ਉਸ ਅਸਥਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ 72000 ਨਾੜੀਆਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਚੋਂ ਦਸ ਨਾੜੀਆਂ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ -

1. ਇੜਾ - Irra. ਨੱਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ (ਪਿਠ back, ਹੇਠਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ)।
2. ਪਿੰਗਲਾ - Pingla. ਨੱਕ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ। (ਹੇਠਾਂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ)।
3. ਸੁਖਮਨਾ, ਜਾਂ ਸੁਸ਼ਮਨਾ (ਸੂਖਸ਼ਮ ਤੋਂ ਬਣਿਆ) - Sukhmana or Sushmana. ਨੱਕ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ। ਨਕ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ, ਪਿਛੇ।
4. ਗੰਧਾਰੀ - Gandhari. ਖੱਬੇ ਨੇਤਰ ਵਿਚ।
5. ਹਸਤੀ ਜੀਵਹਾ - Hasti Jeevha. ਸੱਜੇ ਨੇਤਰ ਵਿਚ।
6. ਪੂਸਾ - Poosa. ਸੱਜੇ ਕੰਨ ਵਿਚ।
7. ਯੂਸਾਸ੍ਵਿਨੀ - Yusasivni. ਖੱਬੇ ਕੰਨ ਵਿਚ।
8. ਆਲੰਬੁਸਾ - Alumboosa. ਮੁਖ ਵਿਚ।
9. ਕੁਹੂਰ - Kuhoor. ਲਿੰਗ ਵਿਚ।
10. ਸੰਖਿਨੀ - Sankhini. ਗੁਦਾ ਵਿਚ।

ਇਹਨਾ ਵਿਚੋਂ ਤਿੰਨ ਨਾੜੀਆਂ ਖਾਸ ਵਰਨਣ ਯੋਗ ਹਨ -

1. **ਇੜਾ** - Irra. ਇਸ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਚੰਦ੍ਰਮਾ ਹੈ: ਠੰਡਾ ਸੁਭਾਅ, ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਵਿਚ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਵਿਚੋਂ ਸਵਾਸ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਤਸਮ-ਗੁਣ ਤਥਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।
2. **ਪਿਗੰਲਾ** - Pingla. ਇਸ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਸੂਰਜ ਹੈ - ਗਰਮ ਸੁਭਾਅ, ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਵਿਚ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਖੱਬੀ ਨਾਸ 'ਚੋਂ ਸਵਾਸ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਰਜਸ ਗੁਣ ਤਥਾ ਜ਼ਹਿਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।
3. **ਸੁਖਮਨਾ ਜਾਂ ਸੁਸ਼ਮਨਾ** - Sukhmana or Sushmana, (ਇਹ ਸੂਕਸ਼ਮ ਤੋਂ ਹੈ)।ਇਸ ਦਾ ਦੇਵਤਾ ਅਗਨੀ ਹੈ - ਸ਼ੁੱਧ ਕਰਨ ਦਾ ਸੁਭਾਓ। ਦੋਵਾਂ ਨਾਸਾਂ ਦੇ ਵਿਸਕਾਰ ਚਲਦੀ ਹੈ ਤਥਾ ਇਸ ਦੇ ਵੇਗ ਵਿਚ ਦੋਵਾਂ ਨਾਸਾਂ 'ਚੋਂ ਸਵਾਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਰਾਬਰ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ

ਕੇਂਦਰੀ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾੜੀ Kendri Brahm Narri ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਇੜਾ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇੜਾ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਸਮਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਸੁਖਮਨਾ ਸਮੇਂ ਦਾ ਸੰਘਾਰ (ਖਾ ਜਾਦੀ ਹੈ) ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਇਕ ਘੰਟਾਂ ਇੜਾ ਚਲਦੀ ਹੈ (ਸੱਜੀ ਨਾਸ 'ਚੋਂ ਸਵਾਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ) ਤੇ ਇਕ ਘੰਟਾ ਪਿੰਗਲਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਵਾਰੀ ਵਾਰੀ 24 ਘੰਟੇ ਚਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਦ ਸੁਖਮਨਾ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਮਹਾਤਮਾ ਉਸ ਸਮੇਂ ਭਜਨ ਕਰਨਾ ਚੰਗਾ ਗਿਣਦੇ ਹਨ।

ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮਾਰੰਧਰ Brhm Randhar.

ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਜਾਂ ਬ੍ਰਹਮਾਰੰਧਰ Spine, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਮਣਕਿਆਂ (vertebra) ਦੀ ਬਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਇਉਂ ਹੈ –

ਧੌਣ ਦੇ ਮਣਕੇ – Neck. ਧੌਣ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ: 7
ਲੱਕ – Thorax. ਦੇ ਮਣਕੇ – ਛਾਤੀ ਪਿਛੇ ਲੱਕ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ: 12
ਪਿੱਠ ਦੇ ਮਣਕੇ – Lumber region. ਪੇਟ ਪਿਛੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ: 5
ਪੁੱਠ – Hip. ਦੇ ਮਣਕੇ: 5
ਦੁੱਮ – Sacrum. ਦੇ ਮਣਕ: 4 ਜਾਂ 5

ਮਣਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮਣਕੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚਲੀ ਖਾਲੀ ਥਾਂ ਕਾਰਨ ਖੋਪਰੀ ਦੇ ਥਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਤਕ ਇਕ ਲੰਮੀ ਨਾਲੀ (spinal canal) ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਪਰੀ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਦੋ ਭਾਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਇਕ ਉਤਲਾ (cerebrum) ਤੇ ਇਕ ਨਿਚਲਾ (ਹੇਠਲਾ – cerebellum)। ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਲੰਮੀ ਪੂਛ medulla ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਹ ਦੇ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਕੇਂਦਰ। ਇਹ ਪੂਛਲ (ਦੁੰਮ) spinal cord ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਵਿਚਲੀ ਨਾਲੀ, spinal canal ਵਿਚ ਉਤਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਦੁੰਮ (medulla) ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪਹਿਲੇ ਮਣਕੇ ਤਕ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਆ ਕੇ ਇਹ ਤੰਤਆਂ (nerves - ਪਤਲੀਆਂ ਰੱਸੀਆਂ ਵਾਂਗ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਤਾਰਾਂ ਵਿਚ) ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖੋਪਰੀ ਦੇ ਹੇਠੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਦੁੰਮ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਰਾਂ nerves ਛੱਡਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹਿੱਸੇ ਆਪ ਇਹਨਾ ਤਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦੇ ਪਿਛੇ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਨਿਚਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਤਲ ਉੱਤੇ, ਅੱਧੇ ਮਟਰ ਦੇ ਦਾਣੇ ਜਿੱਡਾ ਇਕ ਉਭਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ 'ਪੀਨੀਅਲ ਬਾਡੀ' (pineal body) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਬ-ਦਰਿਸ਼ਟੀ (ਤੀਜਾ ਨੇਤਰ – ਤੀਸਰਾ ਤਿਲ Third Eye) ਦੇ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧਤ ਗਿਣਦੇ ਹਨ ਤਥਾ ਇਸ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ (spiritual) ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮਿਥਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ cerebrum ਸਹੰਸਰ ਕਮਲ ਦੀ ਥਾਂ ਹੈ। ਦੋਹਾਂ ਭਰਵੱਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਥੋੜਾ ਉੱਚਾ, ਜਿਥੇ ਔਰਤਾਂ ਟਿੱਕਾ ਲਗਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਹੈ। ਇਸਦੇ ਪਿਛੇ ਸੇਧ ਵਿਚ ਤੀਸਰੇ ਨੇਤਰ ਦਾ ਕੇਂਦਰ (ਪੀਨੀਅਲ ਬਾਡੀ, pineal body) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਇਸ ਦੁੰਮ spinal cord ਦੇ ਅੰਦਰ, ਧੁਰ ਸਿਰ ਤਕ ਇਕ ਪਤਲੀ ਨਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੁਖਮਨਾ ਇਸ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ

ਵਿਚ, ਇੜਾ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ, ਅਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਪਰ ਆ ਕੇ ਸੰਘੀ (throat) ਉਤੇ, ਇਹ ਪਾਸਾ ਬਦਲ ਕੇ ਇੜਾ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੋ (ਨੱਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ, ਪਿਛੇ, ਇੜਾ ਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਪਿੰਗਲਾ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ Trikuti

ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ, ਸੁਖਮਨਾ, ਤਿਨੇ ਨਾੜੀਆਂ ਰੀੜ੍ਹ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ, ਰਤਾ ਉਪਰ ਉਠ ਕੇ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (ਤ੍ਰਿਸ਼ੂਲ ਵਾਂਗ it is like trident), ਸੁਖਮਨਾ ਸਿੱਧੀ ਉਪਰ ਨੂੰ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਠ ਨੇੜੇ (ਵਿਸੁਧੀ ਚਕਰ ਤੇ) ਆ ਕੇ ਇੜਾ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ, ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਉਲੰਘ (cross) **ਕੇ** ਇੜਾ ਸੱਜੇ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਪੁਰ ਆ ਕੇ ਇੜਾ ਤੇ ਪਿਗੰਲਾ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀਆ ਹਨ (ਤ੍ਰਿਸ਼ੂਲ ਵਾਂਗ)। ਇੜਾ ਤੇ ਪਿੰਗਲਾ ਦਾ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਵੇਗ energy currents ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ ਨਹੀ।

ਆਮ ਕਰਕੇ, ਸੁਖਮਨਾ ਦਾ ਹੇਠਲਾ ਸਿਰਾ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤੱਤ spiritual matter ਬੰਦ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ ਭੁਜੰਗਾ (ਕੁੰਡਲਿਨੀ) ਦਾ ਭਾਗ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਸੁਖਮਨਾ ਅੰਦਰ ਪ੍ਰਾਣਿਕ ਗਤੀ ਬੰਦ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ, ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਸੁਮੇਲ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਥੇ ਉਹ ਸ਼ਸ਼ੁਪਤ ਅਵਸਥਾ (ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਬਲ ਨਾਲ ਸੁੱਤੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਸੁਖਮਨਾ ਨਾੜੀ ਅੰਦਰ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਜੋਤ (feeble blue light) ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਉਪਰ ਵੱਲ ਚੱਲਦੀ (ਚੜ੍ਹਦੀ) ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਜਿਸ ਚੱਕਰ ਉੱਤੇ ਇਹ ਪੁੱਜਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਹ ਕਮਲ ਖਿੜ ਕੇ ਸਿੱਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਉਸ ਉਸ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉੱਤੇ ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਅਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਥੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸੁਖਮਨਾ ਨੂੰ ਛਡ ਕੇ ਸਹੰਸਰ ਕੰਵਲ (ਦਸਮ ਦਵਾਰ) ਦੀ ਜੋਤ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ (ਕਮਲ) ਚੇਤਨਤਾ ਦੇ ਕੇਂਦਰ ਹਨ (energy centers) ਅਤੇ ਹਰ ਕਮਲ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਆਪਣੀ ਆਪਣੀ ਚੇਤਨਤਾ (energy – its characteristics) ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ (energy i.e the world factor: Maya) ਹੈ। ਸਹੰਸਰ ਕਮਲ ਬ੍ਰਹਮ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਹੈ। ਜਦ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਸਹੰਸਰ ਕਮਲ ਦੇ ਪਰਕਾਸ਼ (ਬ੍ਰਹਮ) ਵਿਚ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਸ਼ਿਵ ਸ਼ਕਤੀ ਕਾ ਮੇਲ** Shiv Shakti Ka Mel ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ, ਸ਼ਿਵ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਮਾਇਆ ਤਥਾ ਦੁਨਿਆਵੀ ਪਕੜ। ਮਾਇਆ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਮਿਲਕੇ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ **ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ** Brahm Gyan ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਿ ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੀ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ – ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ – This is **Realization** – **Awareness** of God. ਹਰ ਪੁਰਸ਼-ਨਾਰੀ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ: ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ – ਸਰਪਣੀ Kundalini or Sarapni

ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਬੀਜ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਬੀਜ ਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ (ਮਾਇਆ) ਮੰਨਿਆ ਗਇਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਂ

ਸਰਪਣੀ ਜਾਂ **ਭੁਜੰਗਾ-ਨਾੜੀ** Bhujanga Narri ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਭੁਜੰਗ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਸਰਪ' snake। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਸਰਪ ਵਾਂਗ ਵਲ ਮਾਰੇ ਹੋਇ ਹਨ। ਇਹ, ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਅਲੰਕਾਰਕ ਨਾਮ ਦਿੱਤਾ ਗਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਚਮਕਦਾਰ, ਮੱਧਮ ਨੀਲੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਆਪ ਰਹੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਭਾਗ ਹੈ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਆਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਮੰਨਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ, ਗੁਦਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਹੈ (behind anus) ਅਤੇ ਇਥੇ ਸ਼ਿਵਲਿੰਗ ਸਰੂਪ (ਆਂਡੇ ਵਰਗੀ ਸ਼ਕਲ) ਦੁਆਲੇ ਸਾਢੇ ਤਿੰਨ ਵਲ ਮਾਰ ਕੇ ਸਿਰ ਹੇਠਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹੋਇ, ਇਹ ਸੁੱਤੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਕੁੰਭਕ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗਦੇ ਹੀ ਯੋਗੀ, ਇਸ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਨਿੱਘ ਤੇ ਹਲਕੀ ਨੀਲੀ ਲੋਅ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਇਸ ਲੋਅ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ, ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਵਿਚ, ਉਪਰ ਨੂੰ ਲਈ ਜਾਂਦਾ (ਤੋਰਦਾ) ਹੈ।

ਮੂਲਾਧਾਰ ਵਿਚ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਗਾਉਣ, ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਜਗਾ ਕੇ ਸੁਖਮਨਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਖੋਲ੍ਹਣ ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਸੁਖਮਨਾ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਤਕ ਕਾਫ਼ੀ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੱਧਰ (level) ਉੱਤੇ ਤੇ ਫ਼ੇਰ ਸਵਾਧਿਸਥਾਨ ਚੱਕਰ ਤੋਂ ਮਨੀਪੁਰੀ ਚੱਕਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿਹ ਇਸ ਤੀਸਰੇ ਚੱਕਰ ਤਕ ਰਤਾ ਵੀ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਕੀਤਿਆਂ ਕੁੰਡਲਨੀ ਮੁੜ ਮੂਲਾਆਧਾਰ ਅਸਥਾਨ ਪੁਰ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਵਿਅਰਥ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਵਾਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਅਨਾਹਤ ਚੱਕਰ ਤੇ ਪੁੱਜ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੁੜ ਇਹ (ਕੁੰਡਲਿਨੀ) ਹੇਠਾਂ ਨਹੀ ਡਿੱਗਦੀ। ਇਸ ਚੱਕਰ (ਅਨਾਹਤ) ਦੀ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ ਰੁਖ ਉਪਰ ਵੱਲ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹਦਾ (ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਦਾ) ਉਪਰ ਨੂੰ ਚਲੀ (ਤੁਰੀ) ਜਾਣਾ ਸਹਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਇਹ (ਕੁੰਡਲਿਨੀ) ਉਪਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਆਤਮਕਿ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਜਾਗਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੁੰਡਲਿਨੀ-ਯੋਗ ਦੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ Pranayam

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ 72000 ਨਾੜੀਆਂ ਸਣੇ ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ, ਸੁਖਮਨਾ (ਸੁਸ਼ਮਨਾ), ਸਾਰੇ ਚੱਕਰ (ਕਮਲ) ਸਹੰਸਰ ਦਲ ਚੱਕਰ, ਅਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ, ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਦਿਆ ਦਾ ਅਨੁਭਵੀ (psychic, visionaryl) ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਇਕ ਵੀ ਅੱਖੀਂ ਦਿਸਣ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ (organ) ਨਹੀ। ਇਹ ਸਭ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਦੀ ਦਿੱਬ-ਦਰਿਸ਼ਟੀ (ਆਤਮਿਕ-ਨੈਣ - Third Eye) ਨਾਲ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਆਮ ਸਵਾਸ ਨਹੀ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਸੋਧਿਆ, ਸੇਧਿਆ ਤੇ ਵੱਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ (activating energy or energy current) ਹੈ ਤੇ ਕੀਤਾ ਇਹ ਸਵਾਸਾਂ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਤੋਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਣ ਨੂੰ ਪੂਰਕ,
ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਰੋਕੀ ਰਖਣ ਨੂੰ ਕੁੰਭਕ ਅਤੇ
ਰੋਕੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਨੂੰ ਰੇਚਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ **ਮਾਤਰਾ** Matra. (ਜੋ ਕੁਝ ਉਚਾਰਨ ਉਤੇ ਸਮਾ ਲਗਦਾ ਹੈ) ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਇਕ ਚੁਟਕੀ ਮਾਰਨ, ਅਖੀ ਝਪਕਣ, ਜਾਂ ਓਂ ਕਹਿਣ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਇਕ ਮਾਤਰਾ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਯੋਗ ਦੀ ਵਿਧੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦਾ ਭੇਦ ਇਹ ਰਖਦੇ ਹਨ –

ਪੂਰਕ – Poorak.	4 ਮਾਤਰਾ। Ratio	1
ਕੁੰਭਕ – Kumbhak.	16 ਮਾਤਰਾ।	4
ਰੇਚਕ – Rechak.	8 ਮਾਤਰਾ।	2

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦੇ ਵਿਚ, ਪੂਰਕ, ਰੇਚਕ ਅਤੇ ਕੁੰਭਕ ਦੇ ਨਾਲ ਓਂ (ਓਂਮ) ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਇਹ ਹੈ –

- ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਚਾਰ ਵਾਰ ਓਂ ਕਹਿੰਦੇ (ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ) ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚੋ।
- ਸੱਜੀ ਚੀਚੀ ਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉੱਗਲ ਨਾਲ ਹੁਣ ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਵੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ 16 ਓਂ ਰੋਕ ਰਖੋ।
- ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿਉ ਅਤੇ 8 ਓਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢੋ।
- ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਵਕਫਾ ਪਾਇਆਂ (ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਢਿਲ ਦਿਤੇ, ਓਸੇ ਵਕਤ) ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰੋ – ਸੱਜੀ ਨਾਸ 'ਚੋਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚੋ, ਰੋਕੋ ਸਾਹ ਨੂੰ, ਖੱਬੀ ਨਾਸ 'ਚੋਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢੋ। ਇਹ ਕਰਮ ਆਮ ਸਹਿਜ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਹੈ – ਨਾ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਤੇਜ।

* ਜਦ ਸਾਹ ਰੋਕ ਰਖਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉ ਕਿ ਇਹ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ-ਸ਼ਕਤੀ (ਸਵਾਸ ਨਹੀ), ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਰੋਕ ਰਖੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਧੱਕ ਕੇ ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਤੇ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੱਤਾ ਗਇਆ ਹੈ।
* ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ, ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਸੁਖਮਨਾ ਦਾ ਮੂੰਹ ਜੋ ਬੰਦ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਤਾਣ ਨਾਲ ਖੋਲ੍ਹ ਰਹੀ ਹੈ,
* ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਜਾਗ ਕੇ ਸਿੱਧੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਿਰ ਉਪਰ ਨੂੰ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸੁਖਮਨਾ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਚਾੜ੍ਹ ਕੇ ਅੰਦਰ ਧਿੱਕ ਰਹੀ ਹੈ ਤੇ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਨੂੰ ਉਤੇ ਨੂੰ ਤੋਰੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਲੋਕ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਸਮੇਂ ਤਿੰਨ ਕੁ ਵਾਰ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰ, ਮਨ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਪਵੇ। ਆਤਮਿਕ ਅਭਿਆਸ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਭਰੋਸੇ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਦਾ ਖੰਡ ਹੈ। ਜੋ ਦਿਸਣ ਨੂੰ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ, ਉਸ 'ਚੋਂ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕਰੀ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ।

ਨਾੜੀ ਜਾਲ – Narri Jall

ਇਹਨਾ ਆਤਮਿਕ ਚੱਕਰਾਂ (ਕੰਵਲ) ਦੇ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਕੁਝ ਸਰੀਰਕ ਨਾੜੀਆਂ ਦੇ ਜਾਲ (ਚੱਕਰ plexus) ਹਨ। ਪਰ ਆਤਮਿਕ ਤੇ ਸਰੀਰਕ ਚੱਕਰਾਂ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ। ਇਹ ਇੰਜ ਹਨ –

Sacral Plexus ਸੇਕਰਲ ਪਲੈਕਸਸ – ਮੂਲਾਧਾਰ ਚੱਕਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

Prostatic Plexus	ਪ੍ਰੋਸਟੈਟਿਕ ਪਲੈਕਸਸ - ਸਵਾਧਿਸਥਾਨ ਚੱਕਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ।
Solar Plexus	ਸੋਲਰ ਪਲੈਕਸਸ - ਮਨੀਪੁਰੀ ਚੱਕਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ
Cardiac Plexus	ਕਾਰਡੇਅਕ ਪਲੈਕਸਸ - ਅਨਹਤ ਚੱਕਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ।
Laryngeal Plexus	ਲੇਰੈਂਜੀਅਲ ਪਲੈਕਸਸ -ਵਿਸੁਧੀ ਚੱਕਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ।
Cavernous Plexus	ਕੈਵਰਨਸ ਪਲੈਕਸਸ - ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿਚ।

ਯੋਗ ਦਾ ਇਹ ਅਧਿਆਇ ਸਿਰਫ਼ ਮੂਲਕ ਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਿਧੀ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਐਸੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਗਿਆਨ ਤੇ ਬਾਕੀ ਦੇ ਹੋਰ ਯੋਗਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ, ਯੋਗੀਆਂ ਦੇ ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ (ਛਟ ਕਰਮ) ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਗਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਛਟ ਕਰਮ ਜਾਂ ਖਟ ਕਰਮ Chhatt Karam or Khatt Karam

ਛੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ - ਨਾੜੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਲਈ।

ਛਟ ਜਾਂ ਖਟ ਕਰਮ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਗ ਹੋਣ ਲਈ, ਇਹਨਾ ਛੇ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਯੋਗੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਣਕ ਨਾੜੀਆਂ (energy channels) ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਣਾਂ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

1. ਧੋਤੀ - Dhoti. 4 ਉਂਗਲ ਚੌੜਾ ਤੇ 15 ਹੱਥ (ਲਗ-ਪਗ 22 ਫ਼ੁੱਟ) ਲੰਮਾ ਵਧੀਆ, ਨਰਮ, ਮਲਮਲ ਦਾ ਕਪੜਾ, ਕਿਨਾਰੇ ਸੀਤੇ ਹੋਇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਿਤੇ ਵੀ ਬਾਹਰ ਲਮਕਦਾ ਧਾਗਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਗਿੱਲਾ ਕਰਕੇ ਇਕ ਇਕ ਹੱਥ ਰੋਜ਼ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਣਾ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਥੋੜੇ ਥੋੜੇ ਨੂੰ ਹੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ। ਕੱਪੜਾ ਫੜੀ ਰਖਣ ਲਈ, ਇਕ ਸਿਰਾ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਹਦੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਿਹਦਾ, ਛਾਤੀ ਤੇ ਚਮੜੀ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

2. ਬਸਤੀ - Basti. ਛੇ ਉਂਗਲ ਲੰਮੀ ਬਾਂਸ ਦੀ ਪੋਰੀ ਥਿੰਦੀ ਕਰਕੇ, 4 ਉਂਗਲ ਪੋਰੀ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠ, ਗੁਦਾ (anus) ਦੇ ਅੰਦਰ ਭੇਜਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਗੁਦਾ ਨੂੰ ਸੁਕੇੜ ਕੇ ਇਸ ਨਾਲ ਪਾਣੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ ਹਨ। ਪੇਟ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿਲਾ ਕੇ ਇਹ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਲ-ਬਸਤੀ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਇਹ ਕਿਰਿਆ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅੰਤੜੀਆਂ, ਪਿਸ਼ਾਬ, ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਪੀੜ, ਜਲਧਰ ਰੋਗ (ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪੈ ਜਾਣਾ), ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੋਜਾਂ ਇਤਿਆਦਿ ਵਿਚ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਥਲ-ਬਸਤੀ - ਬਿਨਾ ਪਾਣੀ ਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਉਤਨਾ ਲਾਭ ਨਹੀ।

3. ਨੇਤੀ - Neti. 12 ਉਂਗਲ ਨਰਮ, ਮੋਟਾ ਧਾਗਾ ਇਕ ਨਾਸ 'ਚੋਂ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਫੜ ਕੇ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਫੇਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨੱਕ ਅਤੇ ਗਲ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਜ਼ਲਾ ਤੇ ਸਿਰ ਦੇ ਰੋਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

4. ਨਿਉਲੀ - Neoli. ਨਿਉਲੀ ਕਰਮ: ਖੜੇ ਹੋ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕ ਕੇ, ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠੇ

ਉੱਤੇ-ਹੇਠਾਂ, ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਹਿਲਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਬਜ਼ ਹਟਦੀ ਹੈ, ਹਾਜ਼ਮਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਨੂੰ ਲਾਭ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

5. ਤ੍ਰਾਟਕਾ – Tratka. ਕਿਸੇ ਨਿੱਕੀ ਚੀਜ਼ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿੰਨ੍ਹ, ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਾਂ ਦੀਵਾ ਆਦਿ (ਮੋਮਬੱਤੀ ਜਾਂ ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋਅ) ਵੱਲ ਟਿਕਟਿਕੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ (ਬਿਨਾ ਅੱਖਾਂ ਝਮਕੇ) ਦੇਖੀ ਜਾਣਾ ਜਦ ਤਕ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਾ ਵਗਣ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤੇ ਨੇਤ੍ਰ ਥੱਕ ਨਾ ਜਾਣ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਵੈਭਰੋਸਾ ਤੇ ਆਤਮਕ ਬਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।

6. ਕਪਾਲ ਭਾਟੀ – Kapal Bhati. ਇਸ ਵਿਚ ਜਲਦੀ ਜਲਦੀ ਰੇਚਕ, ਪੂਰਕ (ਸਾਹ ਕੱਢਣਾ ਤੇ ਸਾਹ ਖਿੱਚਣਾ) ਕਰੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਦੇ ਰੋਗ ਦੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਯੋਗ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ੇਧ Yog Nichhed

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਯੋਗ ਦਾ ਅਸਥਾਨ –

ਕਰਮ ਧਰਮ ਪਾਖੰਡ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਤਿਨ ਜਮੁ ਜਾਗਾਤੀ ਲੂਟੈ॥
ਨਿਰਬਾਣ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਵਹੁ ਕਰਤੇ ਕਾ ਨਿਮਖ ਸਿਮਰਤ ਜਿਤੁ ਛੂਟੈ॥
੫-੭੪੭-੧੪

ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਰਸਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚ ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ ਹੋਵੇਗੀ, ਦਿਖਲਾਵਾ ਬਹੁਤਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਭਗਤੀ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ ਸਿੱਧਾ ਰਾਹ ਦਸਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਔਖੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਨੂੰ ਵੀ ਨਿਭਾਉ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਜਤਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਉ ਭਾਈ ਕਠਨ ਮਾਰਗ ਛਡੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਦੱਸ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਇਹ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉ –

ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਭੇਟਿਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ॥
ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ॥
੫-੫੨3-10

ਕਠਨ ਰਾਹ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੇ ਬਹੁਤਾ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਣ ਕਾਰਨ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਯੋਗ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਅੰਗਾਂ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਤ ਕਰਮਾ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਨਹੀ ਕੀਤਾ। ਯੋਗ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ –

ਜੋਗੁ ਨ ਖਿੰਥਾ ਜੋਗੁ ਨ ਡੰਡੈ ਜੋਗੁ ਨ ਭਸਮ ਚੜਾਈਐ॥
ਜੋਗੁ ਨ ਮੁੰਦੀ ਮੂੰਡਿ ਮੁਡਾਇਐ ਜੋਗੁ ਨ ਸਿੰਙੀ ਵਾਈਐ॥
੧-੭੩੦-੧੦

ਜੋਗ ਨ ਭਗਵੀ ਕਪੜੀ ਜੋਗੁ ਨ ਮੈਲੇ ਵੇਸਿ॥
ਨਾਨਕ ਘਰਿ ਬੈਠਿਆ ਜੋਗੁ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰ ਕੈ ਉਪਦੇਸਿ॥
੩-੧੪੨੦-੧੯

ਤਾੜੀ, ਧਿਆਨ Tarri or Dhyan

ਜੋਗੁ ਨ ਬਾਹਰਿ ਮੜੀ ਮਸਾਣੀ ਜੋਗੁ ਨ ਤਾੜੀ ਲਾਈਐ॥
ਜੋਗੁ ਨ ਦੇਸਿ ਦਿਸੰਤਰਿ ਭਵੀਐ ਜੋਗੁ ਨ ਤੀਰਥਿ ਨਾਈਐ॥
੧-੭੩੦-੧੨

ਸਮਾਧੀ Smadhi

ਯੋਗਾ-ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਖੰਡਨ ਕਰਦੇ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ –

ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਗਾਵੈ ਗੁਣ ਨਾਨਕ ਸਹਜਿ ਸਮਾਧਿ ਸਮਾਹਿਓ॥
੫-੧੨੯੯-੧੧

ਅਸਲ ਸਮਾਧੀ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਨੇ ਲੀਨ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ Trikuti

ਯੋਗੀ, ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਦੋਨਾਂ ਭਵਾਂ ਵਿਚਕਾਰ, ਥੋੜਾ ਉਚਾ, ਇਸ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ ਪਿਛੇ ਸੁਸ਼ਮਨਾ ਦੇ ਉਤਲੇ ਸਿਰੇ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਥੇ ਇੜਾ, ਪਿੰਗਲਾ ਤੇ ਸੁਸ਼ਮਨਾ, ਤਿਨੇ ਨਾੜੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਤਿੰਨ ਗੁਣ - ਸਤੋ, ਰਜੋ ਅਤੇ ਤਮੋ ਨੂੰ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉ ਤਥਾ ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਉਤੇ ਚੌਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਉ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਗੁਣ-ਔਗੁਣਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ -

ਗੁਰਪਰਸਾਦੀ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਛੂਟੈ ਚੌਥੈ ਪਦਿ ਲਿਵ ਲਾਈ॥
੩-੯੦੯-੧੭

ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ Pranayam

ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਸੂਖਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ (celestial channels) ਵਿਖੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੰਚਾਲਨ, ਸਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਾਉਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵਿਅਰਥ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ -

ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਭੁਅੰਗਮ ਭਾਠੀ ਰੇਚਕ ਪੂਰਕ ਕੁੰਭ ਕਰੈ॥
ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਛੁ ਸੋਝੀ ਨਾਹੀ ਭਰਮੈ ਭੂਲਾ ਬੂਡਿ ਮਰੈ॥
੧-੧੩੪੩-੫

ਕੁੰਡਲਿਨੀ Kundalini

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਗਰਨ ਕਰਨ ਹਿਤ ਯੋਗਿਕ ਕਿਰਿਆ ਦੇ ਕਸ਼ਟ ਸਹਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਸਤਿਸੰਗਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦਵਾਰਾ ਇਹ ਆਪੇ ਸੁਲਝ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਵਲ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ -

ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸੁਰਝੀ ਸਤਸੰਗਤਿ ਪਰਮਾਨੰਦ ਗੁਰੂ ਮੁਖਿ ਮਚਾ॥
ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚੌਥੇ ਕੇ-੧੪੦੨-੧੦

ਅਨਹਤ ਸ਼ਬਦ Anhat Shabad

ਯੋਗੀ ਲੋਕ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠ, ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਟਿਕਾਅ, ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਉਪਜੇ, ਉਸ ਨੂੰ ਹੀ ਅਨਹਤ, ਅਨਹਦ, ਅਨਾਹਦ ਸ਼ਬਦ, ਅਨਹਦ ਨਾਦ ਜਾਂ ਨਾਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੰਜ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਗਿਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ -

1. **ਤੰਤ** - Tant. ਤੰਦ ਜਾਂ ਤਾਰ ਵਾਲੇ ਸਾਜ਼: ਸਾਰੰਗੀ, ਸਿਤਾਰ ਆਦਿ।
2. **ਵ੍ਰਿਤ** - Vrit. ਚੰਮ ਨਾਲ ਮੜ੍ਹੇ ਹੋਇ ਸਾਜ, ਜਿਵੇਂ ਮ੍ਰਿਦੰਗ, ਢੋਲਕ ਆਦਿ।
3. **ਘਨ** - Ghann. ਘੜਿਆਲ। ਜਿਵੇਂ: ਘੰਟੀ, ਛੈਣੇ ਆਦਿ।
4. **ਸੁਸਫਰ** - Susfar. ਸਵਾਸ ਨਾਲ ਵੱਜਣ ਵਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਬੰਸਰੀ, ਸ਼ਹਿਨਾਈ।
5. **ਨਾਦ** - Nad. ਜਿਵੇਂ ਘੜੇ 'ਚੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ: ਘੜੇ, ਗਾਗਰ ਵਰਗੇ ਸਾਜ਼।

ਪੰਜ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਜਾਂ ਇਹਨਾ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਇਹਨਾ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ **ਪੰਚ ਸ਼ਬਦ** Panch Shabad ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹ ਅਸਲ ਤਤ ਅਨਹਤ, ਮਨ-ਚਿਤ ਅੰਦਰ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਤੇ ਪਰਵਾਹ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ -

ਅਨਹਦ ਧੁਨਿ ਵਾਜਹਿ ਨਿਤ ਵਾਜੇ ਗਾਈ ਸਤਿਗੁਰ ਬਾਣੀ॥ ੪-੪੪੨-੮

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਨਾਮੁ ਲੈਤ ਅਨਹਦ ਪੂਰੇ ਨਾਦ॥
੫-੧੧੪੪-੭

ਅਨਹਦ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਸਾਜ਼ ਦੇ ਉਪਜਦੀਆਂ ਹਨ, ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਟਕਰਾਅ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਹੱਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਸੁਣੀਦਾ ਹੈ, ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀ।

ਛੱਟ ਕਰਮ ਜਾਂ ਖੱਟ ਕਰਮ Chhatt Karam or Khatt Karam

ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ –

ਖਟੁ ਕਰਮ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਸੋਈ॥
੧-੧੩੪੩-੮

ਨਿਵਲੀ ਕਰਮ ਆਸਣ ਚਉਰਾਸੀਹ॥
ਇਨ ਮਹਿ ਸਾਂਤਿ ਨ ਆਵੈ ਜੀਉ॥
੫-੯੮-੩

ਆਸਣ – ਯੋਗ ਆਸਣ Asan

ਯੋਗ ਆਸਣਾ ਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਮੇਲ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਨਾਮ–ਜਾਪ–ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਦੇ 84 ਆਸਣ ਸਿਰਫ਼ ਸਿਹਤ (ਸਰੀਰ) ਬਨਾਉਣ ਅਤੇ ਉਮਰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਯੋਗੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਪਦਮ ਆਸਣ, ਸਿਧ ਆਸਣ ਇਤਿਆਦਿ ਯੋਗ ਸਾਧਨਾ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਆਸਣਾ ਸਨਬੰਧੀ ਗੁਰੂ ਫ਼ਰਮਾਣ ਹੈ –

ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੋ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ॥
੩-੫੫੮-੧੨

ਆਸਣੁ ਪਵਨ ਦੂਰਿ ਕਰਿ ਬਵਰੇ॥
ਛੋਡਿ ਕਪਟੁ ਨਿਤ ਹਰਿ ਭਜੁ ਬਵਰੇ॥
੩-੮੫੬-੧੯

ਰਾਜ ਯੋਗ Raj Yog

ਯੋਗੀ, ਰਾਜ ਯੋਗ ਜਾਂ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ ਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਯੋਗ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰ ਹਨ ਅਤੇ ਰਬ ਦਾ ਨਾਮ ਤਕ ਵੀ ਨਹੀ। ਗੁਰੂ ਫ਼ਰਮਾਣ ਹੈ –

ਐਸਾ ਕੋਇ ਜਿ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਗਵਾਵੈ॥
੫-੨੩੭-੧੯

ਗੁਰ ਸੰਤ ਸਭਾ ਦੁਖੁ ਮਿਟੈ ਰੋਗੁ॥
ਜਨ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਵਰੁ ਸਹਜ ਜੋਗੁ॥
੧-੧੧੭੦-੭

ਕਹਨ ਕਹਾਵਨ ਕਉ ਕਈ ਕੇਤੈ॥
ਐਸੋ ਜਨੁ ਬਿਰਲੋ ਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜੋ ਤਤ ਜੋਗ ਕਉ ਬੇਤੈ॥
੫-੧੩੦੨-੭

ਭਾਵ ਕਿ ਦੁਬਧਾ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਨੂੰ ਹੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਰਾਜ ਜੋਗ ਕਿਹਾ ਗਇਆ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ – Amritvela

ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦਾ ਸਮਾ - ਦਿਨ 12 ਘੰਟੇ, ਰਾਤ 12 ਘੰਟੇ, ਦਿਨ-ਰਾਤ ਕੁਲ 24 ਘੰਟੇ। ਇਕ ਪਹਿਰ 3 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ 8 ਪਹਿਰ ਹਨ, ਦਿਨ 4 ਪਹਿਰ ਅਤੇ 4 ਪਹਿਰ ਰਾਤ।

ਦਿਨ ਦੇ ਪਹਿਰ – Pehr

ਪਹਿਲਾ ਪਹਿਰ ਸਵੇਰ 6 ਤੋਂ 9; ਦੂਜਾ ਪਹਿਰ 9 ਤੋਂ 12 ਦੁਪਹਿਰ; ਤੀਜਾ 12 ਤੋਂ 3; ਚੌਥਾ, ਸ਼ਾਮ 3 ਤੋਂ 6.

ਰਾਤ ਦੇ ਪਹਿਰ –

ਪਹਿਲਾ ਪਹਿਰ ਸ਼ਾਮ ਦੇ 6 ਤੋਂ 9; ਦੂਸਰਾ ਪਹਿਰ 9 ਤੋਂ 12 ਅਧੀ ਰਾਤ; ਤੀਸਰਾ ਪਹਿਰ 12 ਤੋਂ 3; ਚੌਥਾ 3 ਤੋਂ 6 ਸਵੇਰ।

ਅਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ, ਰਾਤ ਦਾ ਚੌਥਾ ਪਹਿਰ ਹੈ - ਸਵੇਰੇ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤਕ। ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹ ਪੈਣ ਦੇ ਨਾਲ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦਾ ਖਾਸ ਨਿਸਚਿਤ ਸਮਾ, ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦਾ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ ਹੈ। ਉਦਾਂ, ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਬੰਦਗੀ ਹਿਤ ਬੈਠ ਜਾਉ ਉਹ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੰਤ ਲੋਕ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਅਧੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਠ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਸੰਤ ਨੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾਤ 12 ਵਜੇ, ਤੇ ਸੰਤ ਅਤਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾਤ 2.30 ਵਜੇ ਜਾਗ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਨੂੰ ਛਡ ਕੇ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਭਜਨ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਸਮੇ **(ਸੰਧੀਆਂ** Sandhian**)** ਇਦਾਂ ਹਨ –

* ਸਵੇਰੇ 6 ਵਜੇ, ਰਾਤ ਦਾ ਮੇਲ ਦਿਨ ਦੇ ਨਾਲ (ਦਿਨ ਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਸੰਧੀ)।
* ਦੁਪੈਹਰੇ 12 ਵਜੇ - ਦਿਨ (ਸੂਰਜ) ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਤੇ ਉਤਰਾਈ ਦੇ ਸਮੇ ਦੀ ਸੰਧੀ (ਮੇਲ)।
* ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ, ਦਿਨ ਤੇ ਸ਼ਾਮ (ਰਾਤ ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਈ) ਦਾ ਮੇਲ (ਸੰਧੀ)।
* ਅਧੀ ਰਾਤ - ਰਾਤ ਦੀ ਚੜ੍ਹਾਈ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੀ ਉਤਰਾਈ ਦੀ ਸੰਧੀ (ਮੇਲ)।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ Amritvela Mahat-ta **–**

ਚਿੜੀ ਚੁਹਕੀ ਪਹੁ ਫੁਟੀ ਵਗਨਿ ਬਹੁਤੁ ਤਰੰਗ॥
ਅਚਰਜ ਰੂਪ ਸੰਤਨ ਰਚੇ ਨਾਨਕ ਨਾਮਹਿ ਰੰਗ॥
੫-੩੧੯-੯

ਸਵੇਰੇ ਜਦ ਚਿੜੀਆਂ ਚਹਿਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਰੂਹਾਨੀ ਲਹਿਰਾਂ ਉੱਠ ਕੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਇਕ ਚਾਉ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਵੇਗ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ, ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਅਸਚਰਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਚਿਤ੍ਰਕਾਰ ਸਰਦਾਰ ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸ਼ਹਿਰ ਪਾਲਮਪੁਰ ਤੋਂ ਬਾਰਾਂ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ, ਪਹਾੜ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਵੱਸਦੇ ਪਿੰਡ ਅੰਦਰੇਟਾ ਵਿਖੇ ਨਿਵਾਸ ਰਖਦੇ ਸਨ (ਮ੍ਰਿਤਿਊ 1986)। ਇਹ ਪਿੰਡ ਪਾਲਮਪੁਰ ਤੋਂ ਰਤਾ ਕੁ ਅੱਗੇ, ਕੁੱਲੂ ਰੋਡ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲਦੀ ਸੜਕ ਚੰਡਿਆਰ ਰੋਡ ਉੱਤੇ ਹੈ। ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ 'ਦਾਰ ਜੀ' ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਨਿਰੇ ਚਿਤ੍ਰਕਾਰ ਹੀ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਇਕ ਸੁਲਝੇ ਹੋਇ ਸੰਤ ਸੁਭਾ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ਰ ਸਨ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਦਾਰ ਜੀ ਦਾ ਘਰ ਸੁੰਦਰ ਨਜ਼ਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਘਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਰੇ ਪਹਾੜ ਹਨ ਅਤੇ ਪਿਛੋਕੜ ਵੱਲ ਬਰਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਧੌਲਾਧਾਰ ਪਰਬਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਇਤਨੇ ਮਗਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਉਸ ਵਕਤ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀ ਸੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਉਹਨਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਉਹ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਲਗਨ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਦਾਰ ਜੀ ਦੇਖੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਬਾਰੇ ਦਾਰ ਜੀ ਦੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਨ –

1. ਇਸ ਸਮੇਂ ਮਨੁੱਖ ਭਲਕ ਦੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਉੱਤੇ ਸਉਂ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਾਲੀ ਉਭਰੀਆਂ (ਜਾਗੀਆਂ) ਨਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਤੁਹਾਥੋਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਮੰਗ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਜੋ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਅਤੇ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰੇ। ਮਨ, ਇਸ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ, ਅਪਨਾਉਣ ਅਤੇ ਲੈਣ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਚ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਸਾਫ਼ ਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਕਤ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਦਾ ਪਰਭਾਵ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰ ਤਕ ਡੂੰਘਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

2. ਰਾਤ ਭਰ ਸੌਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਥਕਾਵਟ ਉੱਤਰ ਚੁੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਸਰੀਰ ਨਵਾਂ ਨਰੋਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਮਨ ਨਿਰਮਲ, ਚੇਤੰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਟਿਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੀਬਰ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਹਰ ਪਾਸੇ ਚੁੱਪ ਚਾਪ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਅੰਦਰ ਪੂਰਾ ਟਿਕਾਉ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪੇ ਦੇ ਨਾਲ (ਆਪੇ ਦੇ ਵਿਚ) ਹੁੰਦੇ ਹੋਇ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਖ (analyse, check) ਸਕਦੇ ਹੋ।

4. ਤੁਹਾਡੇ ਸੋਚਣ, ਵਿਚਾਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਦਖਲ ਨਹੀ ਦਿੰਦਾ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਲੀਨਤਾ ਭੰਗ ਨਹੀ ਕਰਦਾ।

5. ਨਵੇਂ ਨਰੋਏ ਦਿਨ ਦੇ ਚੜ੍ਹਾਅ ਨੂੰ ਮਾਣਦੇ ਹੋਇ ਮਨੁੱਖੀ ਮਨ ਵੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਅਤੇ ਖੇੜੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹਸੂੰ ਹਸੂੰ ਕਰਦਿਆਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ। ਚਾਉ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਵੇਗ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

6. ਇਸ ਵਕਤ ਉੱਠਣ ਕਾਰਨ ਪਹੁ-ਫ਼ੁਟਾਲੇ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਹੁ-ਫ਼ੁਟਾਲੇ ਦੀ ਅਲੌਕਿਕ ਲੋਅ ਹੌਲੀ, ਹੌਲੀ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਦੀ ਲਾਲੀ ਵਿਚ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚਿੜੀਆਂ ਚਹਿਕਦੀਆਂ ਤੇ ਚੂੰ, ਚੂੰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੇਤੰਨ ਹੋ ਰਹੇ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਗਲਾਂ ਵਿਚ ਪਈਆਂ ਟੱਲੀਆਂ ਦੀ ਟੁਣਕਾਰ ਅਜੀਬ ਰੂਹਾਨੀ ਸੰਗੀਤ ਛੇੜਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਿਰਮਲ ਪਵਨ ਦੀ ਛੋਹ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਛਾਂ ਦੇ ਨਿਖਰੇ ਰੰਗ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਰਾਵਟ ਬਖ਼ਸ਼ਦੇ ਹਨ। ਝਰਨਿਆਂ ਦੀ ਮਧੁਰ ਕਲ, ਕਲ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੱਪ ਵਾਂਗ ਵਲ ਖਾਂਦੀ ਨਦੀ ਮਨ ਨੂੰ ਲੁਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਪਰੇ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਪਰਬਤਾਂ ਦਾ ਸਿਲਸਿਲਾ ਦਰਿਸ਼ ਵਿਚ ਗਹਿਰਾਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਡੂੰਘਾਈਆਂ ਨੂੰ ਟੁੰਬਦਾ ਹੈ। ਪਵਨ ਉੱਤੇ ਪਲਮਦੇ, ਲਮਕਦੇ ਬੱਦਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਉੱਚਾ ਉਡਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਜ਼ਾਰੇ ਜੀਵ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ-ਮਿਕ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਾਦਰ ਦਾ ਦਿਸਦਾ ਸਰੂਪ ਕੁਦਰਤ ਹੈ –

ਸੂਖਮ ਅਸਥੂਲ ਸਗਲ ਭਗਵਾਨ॥
੫-੯੯-੨੦੮

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਇਹ ਸਭ ਤਾਂ ਹੀ ਮਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਉੱਠਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਅਮਲੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਇਕ ਸਹੀ ਅਵਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਚੌਥਾ ਪਹਿਰ (3 to 6 a.m.) ਰਾਤ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿਛਲੀ ਰਾਤ ਤੋਂ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਭਾਵ ਹੈ। ਇਹ ਪਹੁ ਫ਼ੁਟਾਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦ ਹਾਲੀ ਮੂੰਹ ਹਨੇਰਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੀ ਲੋਅ ਲਗਿਆਂ, ਪ੍ਰਭਾਤ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਤ ਫੇਰੀਆਂ ਨਿਕਲਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਹਾਤਮਾ ਜਨ ਇਸ ਸਮੇਂ ਉੱਠ ਕੇ ਭਜਨ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਜਨੀਕ ਰਾਤ ਦੇ (ਸਵੇਰ ਸਾਰ) ਦੋ, ਢਾਈ ਜਾਂ ਤਿਨ ਵਜੇ ਉਠ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸਮੂਹ ਸੰਤ ਜਨ ਇਸ ਵਕਤ ਉਠ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਉਪਜ ਰਹੀਆਂ ਸੂਖਸ਼ਮ, ਆਕਰਸ਼ਕ, ਆਤਮਿਕ ਤਰੰਗਾਂ, ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ (ਚੁੰਬਕੀ) ਲਹਿਰਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਭਜਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਲਿਵ ਜੋੜਦੇ ਹਨ।

ਦਾਰ ਜੀ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਤਿੰਨ ਵਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਉਠ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਥਿਰਤਾ ਵਿਚ ਇਹ ਆਪਣੀ ਆਤਮਾ ਦੀ ਨੇੜਤਾ ਮਾਣਦੇ, ਆਪਾ ਚੀਨਦੇ, ਉੱਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਅਤੇ ਇਕ ਲਗਨ ਹੋ ਕੇ ਪੇਂਟਿੰਗ ਦਾ ਅਦੁੱਤੀ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸਨ। ਉਹਨਾ ਦਾ ਕਥਨ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਟਿਕਾਅ ਦੇ ਸਮੇਂ ਲੀਨਤਾ ਅਜਿਹਾ ਵੇਗ ਲੈ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸੁਰਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਮੂਰਤ ਬਣਾਉਂਦੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਸੰਗਤ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਵੇਰੇ ਉਠਣ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਸਉਂ ਵੀ ਛੇਤੀ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਨੌਂ ਵਜੇ। ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਸੋ ਖਾਣਾ ਵੀ ਜਲਦੀ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਣਾ, ਬਹੁਤ ਹਲਕਾ ਤੇ ਛੇਤੀ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਬਹੁਤਾ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾਣ ਅਤੇ ਖਾਂਦੇ ਹੀ ਸਉਂ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁੱਤਿਆਂ ਵੀ ਬੇਚੈਨੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਨੀਂਦ ਗੂੜ੍ਹੀ ਨਾ ਆਵੇ ਜਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਭਟਕਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਸਤੀ ਪਈ ਰਹੇਗੀ। ਸਿਹਤ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਲਈ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਧੇ ਰੁੱਧੇ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਕੇ ਹੁੰਗਲਾਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀ। ਸਿਮਰਨ ਵਾਸਤੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਰਾਤ ਛੇ ਘੰਟੇ ਟਿਕ ਕੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਮਨ ਦਾ ਅਕੇਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰੁਝੇਵੇਂ ਵੀ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਉਠਣਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦਾ ਹੀ ਆਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਦੇ ਚਾਰ ਵਜੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਜੀ **ਬ੍ਰਹਮ-ਮਹੂਰਤ** (Brahm Mahurat – Celestial Time) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਪਰੋੜਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਮੇਂ ਬੰਦਗੀ ਵਾਸਤੇ ਬੈਠੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਸਮੇ ਹੋਰ ਭਜਨੀਕਾਂ ਦੇ ਭਜਨ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਸਦਕਾ ਤੁਹਾਡੀ ਲਿਵ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਜੁੜੇਗੀ ਅਤੇ ਸੌਖੇ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਗ੍ਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜਿੰਨੀ ਛੇਤੀ ਉਠ ਪਵੋ ਉਤਨਾ ਹੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਦਿਨ ਚੜ੍ਹਦਾ ਨਹੀ ਕਿ ਵਾਤਾਵਰਨ ਚਹੁੰ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰਾਂ ਉੱਤੇ ਢੋਲਕ ਛੈਣੇ ਦੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਨੱਕੋ ਨੱਕ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਵਿਤ੍ਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਾਊਡਸਪੀਕਰਾਂ ਦੇ ਮਤਵਾਲੇ ਆਪ ਟਿਕਦੇ ਹਨ (ਮਨ ਕਰਕੇ) ਜਾਂ ਨਹੀ ਇਹ ਤਾਂ ਭਗਵਾਨ ਹੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦਵਾਰਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਾਹੇ ਵੀ ਤਾਂ ਟਿਕ ਨਹੀ ਸਕਦਾ। ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਤੋਂ

ਆ ਰਹੀਆਂ ਤਿੱਖੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਟਕਰਾ ਕੇ ਰੌਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਬਾਹਰ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਸਾਰ ਹੀ ਨਹੀ, ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਪੂਰੀ ਚੁਪ ਕਾਰਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ ਹੀ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਸਮਝੋ। ਕੋਈ ਉੱਚੀ ਨਹੀ ਬੋਲਦਾ। ਕਾਰ ਦਾ ਹਾਰਨ ਵਜਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਹਰ ਕੋਈ ਗੁਰੇਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨੱਸਦੇ, ਭੱਜਦੇ ਅਤੇ ਖੇਡਦੇ ਹਨ ਪਰ ਰਤਾ ਵੀ ਰੌਲਾ ਨਹੀ ਪਾਉਂਦੇ। ਕੁੱਤੇ ਵੀ ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀ ਭੌਂਕਦੇ ਅਤੇ ਬਿੱਲੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪਾਗ਼ਲਾਂ ਵਾਂਗ ਮਿਆਉਂ ਕਰਨਾ ਨਹੀ ਆਉਂਦਾ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਦੀ ਹਿਲਜੁਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀ ਪੈਂਦਾ। ਬਹੁਤੇ ਘਰ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਠੰਢੇ ਤੇ ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਗਰਮ ਰਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵੇਂ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਜਦ ਮਨ ਕਰੇ ਭਜਨ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਠ ਜਾਉ।

ਭਾਈ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਗੁਰਮੁਖ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਸਵੇਰਸਾਰ ਉਠ, ਭਜਨ ਪਾਠ ਕਰ, ਫਿਰ ਥੋੜੀ ਨੀਂਦ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਸੁੱਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਭਜਨੀਕ ਆਪਣਾ ਪੜਦਾ ਬਣਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਣਲੋੜੀਂਦੇ ਜਾਂ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਸਵਾਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਛਪਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ, ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਾ ਵਿਖਾਵਾ ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਹੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਦੇਖ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਉਤੇ ਚੰਗਾ ਅਸਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਤਸ਼ਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵੀ ਇਹ ਕਰੀਏ। ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ, ਸਵੇਰਸਾਰ ਦੀ ਘਟ ਗਰਮੀ ਜਾਂ ਰਤਾ ਠੰਡ ਜਿਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਮੱਖੀਆਂ ਵੀ ਬਿਰਤੀ ਉਚਾਟ ਨਹੀ ਕਰਦੀਆਂ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦੇ ਇਹਨਾ ਗੁਣਾ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ –

ਝਾਲਾਘੇ ਉਠਿ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਸਿ ਬਾਸਰੁ ਆਰਾਧਿ॥

੫-੨੫੫-੬

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ –

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲਾ ਸਚੁ ਨਾਉ ਵਡਿਆਈ ਵੀਚਾਰੁ॥

੧-੨-੫

ਸਪੱਸ਼ਟ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਵੀਚਾਰੋ। ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਨਾਮ ਜਪਿਆ ਜਾਵੇ ਉਹ ਵੇਲਾ ਹੀ ਧੰਨ ਹੈ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਵੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ –

ਪ੍ਰਭਾਤੇ ਪ੍ਰਭ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਗੁਰ ਕੇ ਚਰਣ ਧਿਆਇ॥

੫-੧੦੯੯-੧੭

ਸ਼ੇਖ ਫਰੀਦ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ –

ਫਰੀਦਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤਿ ਨ ਜਾਗਿਓਹਿ ਜੀਵਦੜੋ ਮੁਇਓਹਿ॥

੧੩੮੩-੧੫

ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਵੀ ਇਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੋਇਆ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੇ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਮਾਲਾ

Mala. Rosary. Beads.
ਮਾਲਾ, ਬੰਦਗੀ ਦੀ ਸਹਾਇਕ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸੰਤ ਲੋਕ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬਝਦੇ ਨਹੀ -

ਕਬੀਰ ਮੇਰੀ ਸਿਮਰਨੀ ਰਸਨਾ ਊਪਰਿ ਰਾਮੁ॥

੧੩੬੪-੧੧

ਕਬੀਰ ਜੀ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਈ ਮੇਰੀ ਮਾਲਾ ਤਾਂ ਹੈ ਮੇਰੀ ਜ਼ਬਾਨ ਉਤੇ ਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ, ਰਸਨਾ ਉਪਰ ਨਾਮ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਵੀ ਇਕ ਦਿਨ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ -

ਹਰਿ ਜਪਿ ਜਾਪੁ ਜਪਉ ਜਪ ਮਾਲੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਆਵੈ ਸਾਦੁ ਮਨਾ॥

੧-੧੩੩੨-੧੧

ਸਿੱਖ, ਅਠੋਤਰੀ ਮਾਲਾ ਭਾਵ ਕਿ 108 ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨਾ 27 ਮਣਕਿਆਂ ਦਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਕਾਲੀ ਜਾਂ ਚਿੱਟੀ ਉੱਨ ਦੀ ਮਾਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਉੱਨ ਪਵਿੱਤਰ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਲਕੜੀ ਦੀ ਮਾਲਾ ਘੱਟ ਹੀ ਵਰਤਦੇ ਸਨ, ਪਰ ਹੁਣ ਚਜ ਦੀ ਪੀਡੀ, ਉਨ ਦੀ ਮਾਲਾ ਘਟ ਹੀ ਲਭਦੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨਾ ਕਲਾਈ 'ਤੇ ਪਾ ਕੇ ਸੌਖਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦ ਸਮਾ ਬਣੇ ਫੇਰ ਲਵੋ। ਗਲ ਵਿਚ ਮਾਲਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲਟਕਾ ਕੇ ਤੁਰੀ ਫਿਰਨਾ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਨਹੀ ਸ਼ੋਭਦਾ। ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਰ ਹੈ, ਮੰਗਤਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਿੰਦੂ ਤੁਲਸੀ ਜਾਂ ਰੁਦਰਾਖ (ਰੁਦਰਾਕਸ਼) ਦੀ ਮਾਲਾ ਚੰਗੀ ਸਮਝਦੇ ਤੇ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਚੰਦਨ ਦੀ ਮਾਲਾ ਵੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਈ ਲਕੜਾਂ ਜਾਂ ਪੌਦਿਆਂ ਦੇ ਬੀਜਾਂ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਾਲਾ ਵੀ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਆਮ ਵਿਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੀ ਬਨਣ ਲਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਸੁੱਚੇ ਪੱਥਰ, ਸੁੱਚੇ ਮੋਤੀ, ਹਾਥੀ ਦੰਦ ਜਾਂ ਕੱਚ ਦੇ ਮੋਤੀ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਿਹੰਗ ਸਿੰਘ ਲੋਹੇ ਦੀ ਮਾਲਾ ਅਤੇ ਲੋਹੇ ਦਾ ਸਿਮਰਨਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਹੁਣ, ਹਾਥੀ ਦੰਦ ਦੀ ਮਾਲਾ ਵਾਲੀ ਗਲ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਹੋਈ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਜੋ ਆਮ ਕਰਕੇ ਉੱਨ ਦੀ ਮਾਲਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਖਾਸ ਕਾਰਨ ਨਹੀ ਲੱਭਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਸਿੱਖ 'ਸੰਤ ਸਪਾਹੀ' ਹੁੰਦੇ ਹੋਇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਜੂਝਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਤੇ ਇਹਨਾ ਪਾਸ ਸਮਾ ਨਹੀ ਸੀ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਹ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਲਕੜੀ ਦੀਆਂ ਮਾਲਾ ਲੈ ਸਕਣ। ਉੱਨ ਤਾਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹਰ ਥਾਂ, ਹਰ ਇਕ ਪਾਸੋਂ ਸੁਖੈਨ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਆਪ ਹੀ ਹਰੜ-ਗੰਢਾਂ ਬਨ੍ਹ ਕੇ ਬਣਾ ਲਈ ਦੀ ਸੀ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਦੋਂ ਦੀ ਇਹ ਪ੍ਰਚਲਤ ਉੱਨ ਦੀ ਮਾਲਾ ਇਕ ਪਰੰਪਰਾ ਬਣ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਉੱਨ ਦੀ ਮਾਲਾ ਧੋ ਕੇ ਸੌਖੇ ਹੀ ਸਾਫ਼ ਰਖੀ ਜਾ ਸਕੀ ਦੀ ਹੈ। ਰੁਦਰਾਖ ਦੇ ਮਣਕੇ ਪਧਰੇ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਫੇਰਦੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਰੜਕਦੇ ਹਨ। ਰੁਦਰਾਖ, ਜਿਨਾ ਮਣਕਾ ਛੋਟਾ, ਉਨੀ ਕੀਮਤ ਬਹੁਤੀ। ਸ਼ੀਸ਼ਾ, ਕੀਮਤੀ ਪਥਰ ਅਤੇ ਧਾਤ ਦੀ ਮਾਲਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

\- ਕਬੀਰ ਜਪਨੀ ਕਾਠ ਕੀ ਕਿਆ ਦਿਖਲਾਵਹਿ ਲੋਇ॥
ਹਿਰਦੈ ਰਾਮੁ ਨ ਚੇਤਹੀ ਇਹ ਜਪਨੀ ਕਿਆ ਹੋਇ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੬੮-੮

ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ Mala Manke Ginti
ਫ਼ਰੀਦਾਬਾਦ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਿੰਡ ਡਬੁਵਾ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਸੰਤ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਦਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੋਤਿਸ਼ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਨਛੱਤਰ 27 ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਨਛੱਤਰ ਦੇ ਚਾਰ ਭਾਗ ਹੋਣ ਕਾਰਨ 27 x 4 = 108 ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕੇ 108 ਹੁੰਦੇ ਹਨ। 27 ਨਛੱਤਰ ਹੋਣ ਕਾਰਨ **ਸਿਮਰਨਾ** Simarna 27 ਮਣਕਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰਾਸ਼ੀਆਂ 12 ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਰਾਸ਼ੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ 9 ਅੱਖਰ (ਇਹਦੀਆਂ ਚਾਲਾਂ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ, 12×9 = 108 ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸਿਮਰਨਾ 108/4 = 27 ਮਣਕਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਇਹ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਗਿਣਤੀ 100 ਦੀ ਰਖ ਕੇ ਉਪਰ 8 ਮਣਕੇ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਦੇ ਵਾਧੂ ਰਖ ਲਏ ਗਏ ਹਨ। ਦਸ ਮਾਲਾ ਫੇਰ ਕੇ 10×100 = 1000 ਹੀ ਗਿਣਦੇ ਹਨ, ਕੋਈ 10×108 = 1080 ਨਹੀ ਗਿਣਦਾ। ਸਿਮਰਨਾ 108/4 = 27 ਮਣਕੇ, 108 ਦੀ ਸਿਧੀ ਵੰਡ ਹੈ।

ਇਕ ਮੇਰਾ ਕਿਹਾ ਕਹਾਇਆ (ਬਣਾਇਆ) **ਸਿਮਰਾਲਾ** Simrala ਹੈ = 108/3 = 36 ਮਣਕੇ। ਸਿਮਰਾਲੇ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 27 ਮਣਕਿਆਂ ਦੇ ਸਿਮਰਨੇ ਤੋਂ ਰਤਾ ਲੰਮਾ ਹੈ।

ਮੈਂ, 108/2 = 54 ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ **ਅਧਮਾਲਾ** Adhmala ਵੀ ਗਿਣਦਾ ਹਾਂ। ਇਹਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਮਰਨੇ ਤੇ ਸਿਮਰਾਲੇ ਤੋਂ ਰਤਾ ਲੰਮਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ 108 ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤਾ ਲੰਮਾ ਨਹੀ, ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਫੇਰਿਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਅੜਦਾ ਨਹੀ – ਸੌਖਾ ਫੇਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰੂ Meru – ਮਾਲਾ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਕ ਵੱਡਾ ਮਣਕਾ ਜਾਂ ਮੇਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਫੁੰਮਣ ਬਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪਰਬਤ (ਪਹਾੜ) ਦੀ ਚੋਟੀ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀ ਆਉਂਦਾ। ਮੇਰੂ ਉੱਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਜਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਮੇਰੂ ਨੂੰ ਟੱਪਦਾ ਨਹੀ। ਇਹ ਵਹਿਮ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੂ ਇਕ ਹੱਦ (ਰੁਕਾਵਟ ਰੇਖਾ ਹੈ boundary) ਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਟਪਣਾ ਨਹੀ।

ਨੋਟ – ਮਾਲਾ ਸਹਿਤ ਜਾਪ ਕਰਦਾ, ਮੈਂ ਸਿੱਧਾ ਜਾਪ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੇਰੂ ਉਪਰ ਪੁੱਜ ਕੇ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਉਲਟਾਉਂਦਾ ਨਹੀ। ਇਸ ਲਈ, ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ, ਮਾਲਾ ਵਿਚ ਇਹ ਮੇਰੂ ਰਖਦਾ ਹੀ ਨਹੀ। ਮੇਰੂ-ਮਣਕਾ, ਨਹੀ ਪਾਉਂਦਾ, ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨਿਰਾ ਫੁੱਮਣ ਹੀ ਭਾਵੇਂ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਚਾਰ ਨਹੀ।

ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੀ ਤਸਬੀਹ ਵਿਚ 101 ਮਣਕੇ, ਜੈਨੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਵਿਚ 111 ਅਤੇ ਈਸਾਈਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਵਿਚ 150 ਮਣਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੋਧੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਬਥੇਰੀ ਲੰਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਮੇਰੂ ਦੀ ਥਾਂ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਬਣਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਹਿੰਦੂ ਜਾਂ ਸਿਖਾਂ ਨੇ, ਮਾਲਾ ਉਤੇ ਧਾਗੇ ਦਾ ਬੰਧ (loop) ਬਣਾ ਕੇ ਪਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਵਾਰ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨ ਬਾਅਦ ਇਕ ਮਣਕੇ ਤੇ ਅਗੇ ਖਿਸਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਕਿ ਇਕ 100 ਗਿਣਿਆਂ ਗਇਆ। ਹਿੰਦੂ, ਸਿੱਖ ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕੇ ਨੂੰ ਅਗੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਖਿਸਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਮਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਫੇਰਦੇ ਹਨ।

ਹਿੰਦੂ ਰੁਦਰਾਖ (ਰੁਦਰਾਕਸ਼) ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੁਦਰਾਖ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਇਸ ਮੰਤਵ ਵਾਸਤੇ ਰੁਦਰਾਖ ਦਾ ਮੋਟਾ ਮਣਕਾ ਗਲ ਵਿਚ ਲਟਕਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੰਚ-ਮੁਖੀ ਮਣਕੇ (ਜਿਸ ਉੱਤੇ 5 ਫਾੜੀਆਂ ਦੇ ਉਭਾਰ ਬਣੇ ਹੋਣ) ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਰੁਦਰਾਖ ਦੀ ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕੇ ਜਿੰਨੇ ਬਾਰੀਕ ਹੋਣ ਇਹ ਉਤਨੀ ਹੀ ਮਹਿੰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਲ ਦੋ ਚਾਰ ਸੌ ਰੁਪਏ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਹੈ (ਇਹ 2000 ਦੀ ਗਲ ਹੈ। ਹੁਣ, 2010 ਤਕ, ਮੁਲ ਬਹੁਤ ਵਧ ਗਇਆ ਹੋਵੇਗਾ)। ਬਾਜ਼ਾਰ ਵਿਚ ਆਮ ਲਕੜ ਦੀ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਚੰਦਨ ਦਾ ਸੈਂਟ ਲਗਾ ਕੇ ਚੰਦਨ ਦੀ ਮਾਲਾ ਕਰਕੇ ਹੀ ਵੇਚੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲੀ ਚੰਦਨ ਮਹਿੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ –

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਹਰਿ ਹਰਿ ਅਖਰ ਦੁਇ ਇਹ ਮਾਲਾ॥
ਜਪਤ ਜਪਤ ਭਏ ਦੀਨ ਦਇਆਲਾ॥

੫-੩੮੮-੪

ਮਾਲਾ ਭਾਵੇਂ ਲੱਕੜ, ਲੋਹੇ ਜਾਂ ਉੱਨ, ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੀਮਤੀ ਮੋਤੀਆਂ ਦੀ ਹੋਵੇ, ਗੁਣ ਜਪਣ ਵਿਚ ਹੈ - ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ -

ਹਿਰਦੈ ਜਪਨੀ ਜਪਉ ਗੁਣ ਤਾਸਾ॥

੩-੮੪੧-੪

ਨੇਕ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਹੀ ਮਾਲਾ-ਜਾਪ ਦਾ ਤੱਤ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀ -

ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕਰਣੀ ਸਾਰੁ ਜਪਮਾਲੀ॥
ਹਿਰਦੈ ਫੇਰਿ ਚਲੈ ਤੁਧੁ ਨਾਲੀ॥

੪-੧੧੩੪-੧੧

ਜਿਸ ਦੇ ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਸੱਚ ਵਸਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਲਾ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਜੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਝੂਠ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਅਤੇ ਧੋਖਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਾਲਾ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਗੱਲ ਸ਼ੋਭਦੀ ਨਹੀ -

ਰਿਦੈ ਕੂੜੁ ਕੰਠਿ ਰੁਦ੍ਰਾਖੰ॥

(ਭਗਤ ਬੇਣੀ-੧੩੫੧-੧੭)

ਅਜਿਹੇ ਭੇਖੀਆਂ ਬਾਰੇ ਫਰਮਾਨ ਹੈ -

ਗਲੀ ਜਿਨਾ ਜਪਮਾਲੀਆ ਲੋਟੇ ਹਥਿ ਨਿਬਗ॥
ਓਇ ਹਰਿ ਕੇ ਸੰਤ ਨ ਆਖੀਅਹਿ ਬਾਨਾਰਸਿ ਕੇ ਠਗ॥

ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ-੪੭੮-੧

ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਇਹ ਮਾਲਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਮੰਗਦੇ ਹਨ -

ਕਰਉ ਬੇਨਤੀ ਸਤਿਗੁਰ ਅਪੁਨੀ॥ ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਰਾਖਹੁ ਸਰਣਾਈ
ਮੋ ਕਉ ਦੇਹੁ ਹਰੇ ਹਰਿ ਜਪਨੀ॥੧॥ਰਹਾਉ॥ ਹਰਿ ਮਾਲਾ
ਉਰ ਅੰਤਰਿ ਧਾਰੈ॥ ਜਨਮ ਮਰਣ ਕਾ ਦੂਖੁ ਨਿਵਾਰੈ॥
ਹਿਰਦੈ ਸਮਾਲੈ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੈ॥ ਸੋ ਜਨੁ ਇਤ ਉਤ ਕਤਹਿ ਨ ਡੋਲੈ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਜੋ ਰਾਚੈ ਨਾਇ॥ ਹਰਿ ਮਾਲਾ ਤਾ ਕੈ ਸੰਗਿ ਜਾਇ॥

੫-੩੮੮-੫

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਗਿਣ ਮਿਣ ਕੇ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਤਨੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਇਤਨੀ ਵਾਰ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਠ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਇਕ ਜਾਣੇ ਪਹਿਚਾਣੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਰਦਾਰ ਜੀ, (ਦੁਆਬਾ ਮੋਟਰਜ਼, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ), ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦਿੰਦੇ ਮੋਟੇ ਮੋਟੇ ਮਣਕਿਆਂ ਦਾ ਸਿਮਰਨਾ ਫੇਰੀ ਜਾਂਦੇ ਅਤੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੀ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਸੰਤ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਨਾਲ ਮਾਲਾ ਫੇਰੀ ਜਾਣ। ਮੈਂ ਕਹਿਆ ਇਹ ਕੀ? ਉਹ ਬੋਲੇ, "ਨਾਮ ਮਨ ਅੰਦਰ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹ।" ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਇਹ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਆਦਤ ਜਿਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜਦ ਗੱਲਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨਗੇ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾ ਦੇਵੇਗੀ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪੋ। ਇਹ ਸਾਰ ਅੰਸ਼ ਹੈ ਇਸ ਦਾ।

ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਅਗਲਾ ਸਮਝ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਨਹੀ ਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਫ਼ਾਲਤੂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਨਾਲ ਹੀ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਭਜਨੀਕ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾਣ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਾ ਇਸ ਦੇ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਭਾਈ ਕੁਕਰਮ ਤੇਰਾ ਮਾਰਗ ਨਹੀ ਅਤੇ ਤੂੰ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਸਿਮਰਨ ਕਰ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹੁ। ਮਾਲਾ ਪਹਿਨਣ ਵਾਲੇ ਨਾਲੋਂ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ – ਦੇਖ ਕੇ ਸਬਕ ਲੈਣਾ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਜਪਣਾ ਤੇ ਸਿਮਰਨਾ ਹੈ।

ਕਈ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨ ਵਾਲੇ ਹਿੱਕ ਤਕ ਹੱਥ ਉਚਾ ਚੁਕ-ਰਖ ਕੇ (ਮਾਲਾ) ਫੇਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ (ਮਾਲਾ) ਹੇਠਾਂ ਕਿਤੇ ਛੂਹੇ ਨਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਇਕ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਹੱਥ ਰਖ ਕੇ ਫੇਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਉਪਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਪਵੇ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਹ ਪਵਿੱਤਰ ਵਸਤੂ ਇਧਰ ਉਧਰ ਛੂਹ ਕੇ ਅਪਵਿੱਤਰ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਹੀ ਫੇਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਫ਼ੇਰ, ਇਸ ਨੂੰ ਲੁਕਾਉਣ ਦੇ ਜਤਨ ਦਾ ਕੀ ਲਾਭ? ਮਾਲਾ ਕਿਹੜੀ ਮਾੜੀ ਵਸਤੂ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਛਪਾਣੀ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਾ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਕੇ ਹੰਕਾਰ ਨਾ ਉਪਜੇ ਤਾਂ ਇਹ ਥੈਲੀ ਤਾਂ ਸਗੋਂ ਬਹੁਤਾ ਹੰਕਾਰ ਉਪਜਾਣ ਦਾ ਸਾਧਨ ਬਣੇਗੀ। ਥੈਲੀ ਨੇ ਇਕ ਛੋਟੇ ਜਿਹੇ ਮਾਲਾ ਦੇ ਵਿਖਾਵੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਡਾ ਵਿਖਾਵਾ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਇਕ ਖਾਸ ਥੈਲੀ ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।ਇਸ ਵਿਚ ਵਿੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਜੁਰਾਬ ਵਰਗਾ) ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੰਨੇ ਮੋਰੀ ਰਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਇਸ ਥੈਲੀ ਵਿਚ ਹੱਥ ਪਾ ਕੇ ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਨਾਲ ਦੀ ਉੱਗਲ ਸਾਹਮਣੀ ਮੋਰੀ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਉਂਗਲ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਾ ਪਾਵੇ। ਇਸ ਵਿਚਾਰੀ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਇਹ ਹੰਕਾਰੀ ਹੋਈ ਤੇ ਅਪਵਿੱਤਰ ਗਿਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਦ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਉਹਨੂੰ 'ਤੂੰ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ 'ਮੈਂ' ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਥੈਲੀ ਨਹੀ ਵਰਤਦੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਇਸ ਹੀ ਖ਼ਿਆਲ ਦੇ ਨਾਲ, ਉਹ ਵੀ ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ ਹੋਇ ਇਸ ਉਂਗਲ ਨੂੰ ਨਹੀ ਵਰਤਦੇ (ਮਾਲਾ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਣ ਨਹੀ ਦਿੰਦੇ)। ਇਹ ਐਵੇਂ ਮਨ ਦਾ ਵਹਿਮ ਹੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਜੋ ਵੀ ਅੰਗ ਬਖਸ਼ੇ ਹਨ ਉਹਨਾ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਇਸ ਸਰੀਰ ਵਾਸਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਅੰਗ ਵੀ ਅਪਵਿੱਤਰ ਨਹੀ। ਬਹੁਤ ਲੋਕ ਐਸੇ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਇਹ ਨਹੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਉਹਨਾ ਦੀ ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਵਿੱਤਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਮਾਲਾ ਵਿਚ ਉਪਜੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਐਵੇਂ ਵਿਹਮ ਹਨ। ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਕੇ ਪਵਿਤ੍ਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਸ਼ਕਤੀ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਮਾਲਾ ਵਿਚ ਨਹੀ।

ਮਾਲਾ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਮਾਮੂਲੀ ਜਿਹਾ ਸਾਧਨ, ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਆਸਰਾ ਅਤੇ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਰੁਝੇਵਾਂ ਹੈ। ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਫੇਰਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਚੰਗਾ ਜਿਹਾ ਲੱਗਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ ਹੋਇ ਬਹੁਤ ਹੇਠਲੇ ਮੰਡਲ ਦਾ ਜਾਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮਨ ਡੂੰਘਾਈ ਵਿਚ ਨਹੀ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਕਿਤੇ ਜੁੜਦਾ ਨਹੀ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਾ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਆਮ ਜੀਵਨ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ, ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ, ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ ਹੋਇ, ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੇਖਦੇ ਫੇਰੀ ਜਾਈ ਸਕੀਦੀ ਹੈ। ਇਕਾਂਤ ਵਿਚ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਜਦ ਸੁਰਤ ਟਿਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਫਿਰਨੀ ਆਪੇ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਹੱਥੋਂ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਵਿਚ ਚਲਾ ਗਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਾ ਦੀ ਹੱਦ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਪ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗੁਰਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ, ਮਹਾਂ ਮੰਤਰ, ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਇਸ ਦੀ ਇਕੋ ਤੁਕ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਪ ਦੀ ਹੱਦ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਜਦ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਈਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਨਾਲ ਨਹੀ ਜਾਂਦੀ। ਇਹ ਉਰੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੂੰਘੇ ਟਿਕਾਉ ਦੇ ਜਾਪ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਥ ਨਹੀ ਦਿੰਦੀ। ਇਹ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਡੂੰਘਾ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਨਹੀ। ਜਦ

ਸੁਰਤ ਟਿਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਨਾ ਮਾਲਾ ਦੀ ਹੋਸ਼ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਲੋੜ। ਚਿਤਰਕਾਰ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਬਣਾ ਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਸਿਮਰਨਾ, ਗਲ ਮਾਲਾ, ਅਤੇ ਇਕ ਮਾਲਾ ਦਸਤਾਰ ਉਤੇ ਬਣਾ (ਵਾਹ) ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਾ ਆਦਰਸ਼ ਜੀਵਨ, ਉੱਚੇ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੁਚੀ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਨਾ ਪੁੱਜੇ ਹੋਇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮਾਮੂਲੀ ਵਸਤੂ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਸ਼ਾਇਦ, ਚਿਤਰਕਾਰ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ ਕਿ ਇਹਨਾ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨ ਹੀ ਉਹਨਾ ਦੀ ਇਸ ਕਿਰਤ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਣਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰ ਦੀ ਕਦਰ ਪੈਣੀ ਹੈ।

ਦਸਤਾਰ ਉਤੇ ਮਾਲਾ ਦੀ ਥਾਂ ਸੂਤਰੀ ਪਾ ਦੇਣ ਤਾਂ ਗੱਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੇ। ਇਹਨੂੰ "**ਸੇਲੀ**" Seli ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਫ਼ਕੀਰੀ ਦੀ ਨਸ਼ਾਨੀ ਮਨੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀ ਰੇਸ਼ਮੀ ਜਾਂ ਉੰਨ ਦੀ ਸੂਤਰੀ ਫ਼ਕੀਰ ਆਪਣੀ ਟੋਪੀ ਦੇ ਉਪਰ ਬੰਨ੍ਹ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਜੀ ਨੇ ਟੋਪੀ-ਸੇਲੀ ਉਤਾਰ ਕੇ ਤੋਸ਼ਾਖਾਨਾ (ਸਟੋਰ) ਵਿਚ ਰਖਵਾ ਦਿਤੀ ਸੀ ਅਤੇ ਗਲ "ਮੀਰੀ-ਪੀਰੀ" ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਲਵਾਰਾਂ ਪੈਹਨ ਲਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਇਕ ਤਲਵਾਰ ਪੀਰੀ ਭਾਵ ਧਰਮ-ਰਖਿਆ (ਸੰਤ ਪਨ) ਦੀ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਮੀਰੀ ਤਥਾ ਕਰਮ-ਰਖਿਆ (ਬਾਦਸ਼ਾਹਤ, ਭਾਵ ਸਰੀਰ: ਸੰਸਾਰਕ) ਦੀ ਸੀ।

ਮਾਲਾ ਇਕ ਆਸਰਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਸਾਰੀ ਮਾਲਾਧਾਰੀ ਦੇ ਅਮਲਾਂ ਅਤੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਮੁਕਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਮਾਲਾ ਫੇਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਝਿਜਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ, ਆਨੰਦਮਈ ਫੇਰੋ ਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਫੇਰੋ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ। ਇਕ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਥੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਹੱਥ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਮਾਲਾ ਇਤਨੀ ਸੁਹਲ ਨਹੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਛੋਹਣ, ਕਿਤੇ ਲੱਗਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਂਗਲ ਦੇ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਕੁਮਲਾ ਜਾਵੇਗੀ, ਅਪਵਿੱਤਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਮਾਲਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਦੇਵੇ ਲੇਕਿਨ ਜਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਵੇ। ਨਿਗੂਣੇ ਵਹਿਮਾਂ ਭਰਮਾਂ ਵਿਚ ਪੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਕੀ ਕਮਾਲ ਹੈ ਕਿ ਚਿਤ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਵਾਸਾ ਹੋ ਇਹ ਮਾਲਾ ਆਪੇ ਹੀ ਝੜ ਜਾਵੇ!

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਅਰਦਾਸ

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਲਈ ਬੇਨਤੀ –
ਸਭਿ ਤੁਧੈ ਪਾਸਹੁ ਮੰਗਦੇ ਨਿਤ ਕਰਿ ਅਰਦਾਸਿ॥
੩-੯੬-੫

Ardas

To Pray – Humble Prayer, Invocation, To Beg, Supplication.

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਕੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਦਾਤ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਹਨਾ ਕਿਹਾ, ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਨਹੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਤਦ ਤਕ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਬਿਨਾ ਸਰਦਾ ਵੀ ਨਹੀ। ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿੰਦਿਆਂ ਵੀ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਆਪ ਜਾਣੀ ਜਾਣ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਮੰਗੀਏ ਕਿਉਂ? ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਆਪ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਦੇ ਦੇਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਣ ਵਿਚ ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਯੋਗ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ ਮੰਗੀਏ –

'ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ॥'
(੫-੩੯੪-੪)

ਇਹ ਬਚਨ ਕਹਿਣ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਹੀ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮਹਾਂ ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਵੀ ਮੂਹੋਂ ਉਫ਼ ਨਹੀ ਕੀਤੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਧਨਵਾਦ ਹੀ ਕੀਤਾ। –

ਕੋਟਨ ਮੈ ਨਾਨਕ ਕੋਊ ਨਾਰਾਇਨੁ ਜਿਹ ਚੀਤ॥
੯-੧੪੨੭-੧੧

ਕਿਹੜਾ ਜਗਿਆਸੂ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਭਾ ਸਕੇ?

ਇਕ ਦਾਤਾ ਸਭਿ ਮੰਗਤੇ ਫਿਰ ਦੇਖਹਿ ਆਕਾਰ॥
੧-੧੨੪੨-੮

ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਭ ਮੰਗਣ ਵਾਲੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਉਹ ਆਪ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਮੰਗਣਾ ਬੜਾ ਹੀ ਕੁਦਰਤੀ ਹੈ –

ਮੈ ਤਾਣੁ ਦੀਬਾਣੁ ਤੂਹੇ ਮੇਰੇ ਸੁਆਮੀ ਮੈ ਤੁਧੁ ਆਗੇ ਅਰਦਾਸਿ॥
ਮੈ ਹੋਰੁ ਥਾਉ ਨਾਹੀ ਜਿਸੁ ਪਹਿ ਕਰਉ ਬੇਨੰਤੀ ਮੇਰਾ ਦੁਖੁ ਸੁਖੁ ਤੁਝ ਹੀ ਪਾਸਿ॥
੪-੭੩੫-੩

ਹਰਿ ਇਕੋ ਦਾਤਾ ਮੰਗੀਐ ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਪਾਈਐ॥
ਜੋ ਦੂਜੇ ਪਾਸਹੁ ਮੰਗੀਐ ਤਾ ਲਾਜ ਮਰਾਈਐ॥
੩-੫੯੦-੪

ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਭੁੱਲਾਂ ਬਖਸ਼ਾਉਣੀਆਂ ਹੋਣ, ਕਸ਼ਟ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ, ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਅਤੇ ਆਤਮ ਸਮਰਪਣ ਇਤਿਆਦਿ ਵਾਸਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ –

ਕੀਤਾ ਲੋੜੀਐ ਕੰਮੁ ਸੁ ਹਰਿ ਪਹਿ ਆਖੀਐ॥
ਕਾਰਜੁ ਦੇਇ ਸਵਾਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਚੁ ਸਾਖੀਐ॥
੧-੯੧-੬

ਲੇਖੈ ਕਤਹਿ ਨ ਛੂਟੀਐ ਖਿਨੁ ਖਿਨੁ ਭੂਲਨਹਾਰ॥
ਬਖਸਨਹਾਰ ਬਖਸਿ ਲੈ ਨਾਨਕ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰ॥
੫-੨੬੧-੨

ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਾ ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ॥

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਤਾਕਉ ਬਿਘਨੁ ਨ ਕੋਊ ਲਾਗੈ ਜਾ ਕੀ ਪ੍ਰਭ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ॥
੫-੭੧੪-੧੨

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥
ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ॥
੧-੪-੬

ਤੁਧੁ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ਹਮਾਰੀ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰਾ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਭ ਤੇਰੀ ਵਡਿਆਈ ਕੋਈ ਨਾਉ ਨ ਜਾਣੈ ਮੇਰਾ॥
੫-੩੮੩-੧੧

ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ, ਆਪਾ ਤਿਆਗ, ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ –

ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਕਰੇ ਆਪਿ ਆਪੇ ਆਣੈ ਰਾਸਿ॥
ਤਿਸੈ ਅਗੈ ਨਾਨਕਾ ਖਲਿਇ ਕੀਚੈ ਅਰਦਾਸਿ॥
੩-੧੦੯੩-੯

ਦੁਇ ਕਰ ਜੋੜਿ ਕਰਉ ਅਰਦਾਸਿ॥
ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਆਣਹਿ ਰਾਸਿ॥
੫-੭੩੭-੧

ਕਰਉ ਬਿਨੰਤੀ ਮਾਨੁ ਤਿਆਗਉ॥
੫-੯੯-੧੬

ਅਦਬ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖਦੇ ਹੋਇ (ਜੋੜੇ ਉਤਾਰ ਕੇ), ਹੱਥ ਧੋ, ਸਿਰ ਢੱਕ, ਹੱਥ ਜੋੜ, ਖੜੇ ਹੋ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਸਨਮੁੱਖ ਅਰਦਾਸ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਆਗਿਆ ਨਾ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠੇ, ਲੇਟੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕੋ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਲਵੋ। ਸਵਾਰੀ ਕਰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ, ਸਣੇ ਬੂਟਾਂ (ਜੋੜਿਆਂ) ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਹੋ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਰਦਾਸ ਵਾਸਤੇ ਵਕਤ ਅਤੇ ਰੁਖ਼ (ਦਿਸ਼ਾ direction) ਦੀ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀ। ਅਰਦਾਸ ਮਿੱਠਤ ਭਰੇ, ਨਿਮਰਤਾ ਵਾਲੇ, ਨਿਖੜਵੇਂ, ਸਪੱਸ਼ਟ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿਚ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਇਕੋ ਗੱਲ ਦੁਹਰਾ ਦੁਹਰਾ ਕੇ ਲਮਕਾਈ ਨਾ ਜਾਉ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਤੁਕਾਂ ਬੋਲੋ ਜੋ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਅਰਦਾਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਅਵਸਰ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁਕਵੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਇਕ ਦੋ ਬੇਸ਼ੱਕ ਬੋਲੋ ਪਰ ਤੁਕਾਂ ਬੋਲ ਬੋਲ ਕੇ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਨੂੰ ਲੰਮਾ ਨਾ ਕਰਦੇ ਜਾਉ। ਜੋ ਗੱਲ, ਬੇਨਤੀ ਇਤਿਆਦਿ ਇਕ ਵਾਰ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਕਹਿ ਗਏ ਹੋ ਉਹ ਮੁੜ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ। ਅਰਦਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਵਿਧਾਨਕ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਮਨਮੱਤ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਹਰਗ਼ਿਜ਼ ਨਾ ਪਾਉ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਕੱਚੀ ਬਾਣੀ ਨਾ ਬੋਲੋ। ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ, ਲੰਗਰ, ਬਸਤਰ, ਬਰਤਨ ਬਾਰੇ ਸਪਸ਼ਟ ਅਖਰਾਂ ਵਿਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ, ਲੰਗਰ ਬਾਰੇ ਇਹ ਨਹੀ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ, ਲੰਗਰ ਦਾ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਭੋਗ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਸੀਤ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤੇ। ਇਹ ਕਹੋ ਕਿ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ, ਲੰਗਰ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਪਰਵਾਨ ਹੋਵੇ ਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਟ ਵਿਚ ਵਰਤੇ। ਕਿਸੇ ਨਮਿਤ ਦਿਤੇ ਬਰਤਨ, ਬਸਤਰ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦੀ ਵਿਛੜੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ ਨਹੀ ਕਹਿਣਾ। ਇਹ ਵਸਤੂ ਉਸ ਨਮਿਤ ਦਿੱਤੇ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਛੜੀ ਆਤਮਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬੇਨਤੀ ਦੇ ਮੁਨਾਸਬ ਅੱਖਰ ਵਰਤੋ।

ਜਦ ਅਰਦਾਸੀਆ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਕਤ ਉਸ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿਚ ਮਾਇਆ ਦੇਣੀ ਸ਼ੋਭਦੀ ਨਹੀ, ਅਯੋਗ ਹੈ, ਇਹ ਅਰਦਾਸੀਏ ਦਾ ਵੇਗ ਤੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੀ। ਇਹ ਮਾਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਤੋਂ

ਪਹਿਲਾਂ ਜਾ ਪਿਛੋਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਮੰਤਵ ਅਤੇ ਜੋ ਨਾਮ ਬੋਲਣੇ ਹਨ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਭਾਈ ਜੀ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦੇ ਦਿਉ ਨਹੀ ਤਾਂ ਬੋਲਦਿਆਂ ਦੀ ਸੋਧ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰਦਾਸ ਕਰਵਾਈ ਦੀ ਉਜਰਤ ਅਰਦਾਸੀਏ ਨੂੰ ਦੇਣੀ ਗੁਰਮਤਿ ਵਿਚ ਪਰਵਾਨਿਤ ਨਹੀ ਹੈ। ਵਕਤ ਬਦਲ ਗਇਆ ਹੈ। ਮਹਿੰਗਾਈ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਚਲੀ ਗਈ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਲੋੜਾਂ ਵਧ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਮਾਈਆਂ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਰਿਧੀ ਨਹੀ ਹੋਈ। ਸੋ, ਅਰਦਾਸੀਏ ਦਾ ਸਮਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਇਵਜ਼ਾਨਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਅੱਜ ਜਾਂ ਕੱਲ ਦਿਉਗੇ ਹੀ। ਜਾਂ ਇਸ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਯੋਗ ਬਦਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵਿਚਾਰਨ ਗੋਚਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸਿਧੀ, ਸਹੀ ਤੇ ਲਾਭਵੰਦ ਗਲ ਹੈ ਕਿ ਮਾਇਆ ਭੇਟ ਕਰੋ।

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੌਨ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਉਤਮ ਫਲ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੀ ਅਰਦਾਸ ਉਹ ਨਿੱਜੀ ਤਥਾ ਪਰਵਾਰਿਕ ਹੱਦ ਵਿਚ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਮੁੱਖ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਉਚਰੇ ਬਿਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਮੂੰਹ ਤੋਂ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰੋ -

ਤਿਸੁ ਸਿਉ ਕੈਸਾ ਬੋਲਣਾ ਜਿ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਜਾਣੁ॥
੨-੧੨੩੯-੫

ਵਿਣੁ ਬੋਲਿਆ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਜਾਣਦਾ ਕਿਸੁ ਆਗੈ ਕੀਚੈ ਅਰਦਾਸਿ॥
੩-੧੪੨੦-੯

ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਨਿਮਰਤਾ, ਤਿਆਗ, ਵੈਰਾਗ ਅਤੇ ਲਿਵ ਜੋੜ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਸਵੈਭਰੋਸਾ, ਸ਼ਕਤੀ, ਆਤਮਕ-ਆਨੰਦ, ਸੰਤੋਖ, ਤ੍ਰਿਪਤੀ, ਕਰੁਣਾ, ਖਿਮਾ, ਪਰਉਪਕਾਰ, ਬਖਸ਼ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਭਲੇ ਵਰਗੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਬਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਦੁਨਿਆਵੀ ਸੁੱਖ ਵੀ ਮੰਗਦਾ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਮਨ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਬਲ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਉੱਖੜੇ, ਡੁੱਬੇ, ਟੁੱਟੇ, ਉਦਾਸ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵਾਲੇ ਮਨ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਬਲ ਬਖ਼ਸ਼ ਕੇ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿਹ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਸੁੱਚੇ, ਪਵਿੱਤਰ ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਜੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਮਰਤਾ, ਸਿਦਕ ਤੇ ਭਰੋਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਤਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਸੰਭਾਲ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਗੰਗਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ, "ਅਰਦਾਸ ਸਾਡੇ ਛੋਟੇ ਆਪੇ ਦਾ ਪੂਰਨ ਸਰਬੱਗ (ਵੱਡੇ) ਆਪੇ ਨਾਲ: ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ, ਜੁੜਨਾ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦੀ ਹੋਂਦ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ। ਹਿਰਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਦਕ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਪੁਰਦ ਕਰ ਦੇਵੇ।"

ਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ "ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਡੋਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਟੇਕ ਦੀ ਲੋੜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਟੇਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਤੜਪ ਤਥਾ ਅੰਦਰਲੀ ਉਮੰਗ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਨਿਰਾ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।"

ਸਿੱਖ ਦਾ ਨੇਮ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਨਿਤਨੇਮ ਬਾਅਦ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਖੇੜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਨੂੰ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ

ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਰਾਤ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਾਸਤੇ ਚਿੰਤਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਸੁੱਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲੱਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇ। ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਉੱਠਣ ਲੱਗੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨ ਹਿਤ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦਾਸ ਦੀ ਬਿਰਤੀ ਆਪਣੇ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਹੈ।

ਭਜਨ, ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਸਪਸ਼ਟ ਅਰਦਾਸ ਨਹੀ, ਗੁਪਤ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਭਾਵ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਹੱਦ ਰਹਿਤ ਅਰਦਾਸ ਹੀ ਹਨ ਕਿਉ ਜੋ ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦਾ ਜਤਨ-ਉਦਮ ਹਨ। ਇਹ ਮਹਾਨ ਸੂਖਮ (ਕੋਮਲ) ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹਨ। ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਉਹ ਹੀ ਉਹ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਤੇ ਪੁੱਜੀ ਹੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਥਾ ਉਸ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਤਰਲਾ, ਬੇਨਤੀ ਅਤੇ ਜਤਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁੱਖਣਾ Sukhna. Pledge

ਸੁੱਖਣਾ ਸੁੱਖਣੀ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਪਰਵਾਨਿਤ ਨਹੀ। ਬਜਾਏ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਾ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵਾਅਦੇ ਕਰਨ ਦੇ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰਾ ਇਹ ਕਾਰਜ ਸਵਾਰੋਗੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਮਿਤ ਇਹ ਕਰਾਂਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਮਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਦਿਉ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾਸ ਉੱਤੇ ਇਹ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਧੰਨਵਾਦ ਹਿੱਤ ਜੋ ਚਾਹੋ ਮੁੜ ਕਰ ਦਿਉ। ਸਿੱਖ ਮਤ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰਖਣਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ, ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਗਾਣੀਆਂ ਨਹੀ। ਜੋ ਵੀ ਸਹਿਜੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਉਹ ਕਰੀ ਜਾਉ ਅਤੇ ਐਵੇਂ ਸੁੱਖਣਾ ਸੁਖ ਸੁਖ ਕੇ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਣਾ, ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਖੇਚਲਾਂ ਅਤੇ ਹਠ ਧਰਮੀ ਨਾ ਸਹੇੜਦੇ ਰਹੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾ ਵਾਸਤੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ। ਸੁਖਣਾ ਸੁਖ ਸੁਖ, ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਵਧਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਇਕ ਸੁਖਣਾ ਸੁਖੀ, ਹਾਲੀ ਪੂਰੀ ਨਹੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਇਕ ਹੋਰ ਸੁਖ ਲਈ, ਇਦਾਂ ਕਰਦੇ ਗਏ ਤੇ ਸਿਰ ਦੀ ਪੰਡ ਭਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਗਈ ਕਿ ਜੋ ਸਿਰ ਤੋਂ ਉਤਾਰੀ ਹੀ ਨਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਮੁੜ ਅਰਦਾਸਾਂ ਅਰੰਭ ਕਰ ਲਈਆਂ ਕਿ ਮਹਾਰਾਜ ਬਖਸ਼ ਦਿਉ ਸੁਖਣਾ ਦਾ ਭਾਰ ਉਤਾਰਣ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨਹੀ।

ਜੇ ਕੋਈ ਸੁਖਣਾ ਸੁਖਦਾ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਹੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਕਿ ਸੁਖਣਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਫਲਾਣੀ ਸੇਵਾ ਕਰੇਗਾ। ਸੇਵਾ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਖੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਸੁਖਣਾ (pledge) ਨਾ ਸੁਖੀ ਜਾਵੇ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਅਰਦਾਸ ਤੇ ਬੇਨਤੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਧਨਵਾਦ ਜਿਦਾਂ ਜੀ ਕਰੇ ਕਰੋ।

ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਰਦਾਸ Parmanit Ardas. Standard Ardas

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਤਥਾ ਸਿਧਾਂਤਕ ਅਰਦਾਸ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗਉਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦, 'ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗਉਤੀ ਸਿਮਰ ਕੈ......' ਤੋਂ '...... ਹੋਇ ਸਹਾਇ' ਤਕ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਉਚਾਰੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੂਬਹੂ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਕੋਈ ਗੱਲ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਵਧ ਜਾਂ ਘਟ ਕਰਨੀ ਅਯੋਗ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਆਪਣੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਉਪਰੰਤ, ਦਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹਾਂ ਅਤੇ ਦਸ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਨਾਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ, ਚਾਰ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦੇ ਅਤੇ ਚਾਲੀ ਮੁਕਤਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਾਰੀਦਾ ਹੈ। ਫ਼ੇਰ, ਧਰਮ ਤੇ ਸਿੱਖ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਖਾਤਰ ਜਿਨ੍ਹਾ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਉਹਨਾ

ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਝੰਡੇ ਬੁੰਗੇ ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ ਅਤੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬਤ ਦਾ ਭਲਾ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਫਤਹਿ ਬੁਲਾਈਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ **ਲਈਂ** ਧਿਆਇ॥
ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ **ਹੋਈਂ** ਸਹਾਇ॥
ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੋ ਸਿਮਰੌ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥
ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੇ ਸਭਿ ਦੁਖਿ ਜਾਇ॥
ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥
ਸਭ ਥਾਈਂ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

(ਲਈਂ ਤੇ ਹੋਈਂ ਦੇ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖੋ).

ਭਗਉਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰ, ਤੇ ਭਗਵਤੀ ਦੇਵੀ ਨਹੀ। ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਕੁਝ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਆਇਆ ਹੈ।

ਛੋਟੀ ਅਰਦਾਸ Chhoti Ardas

ਇਹ ਅਰਦਾਸ ਸਿਰਫ਼ ਅਰਦਾਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪਉੜੀ ਹੈ –

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥
ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥
ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੋ ਸਿਮਰੌ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥
ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਐ ਜਿਸ ਡਿਠੇ ਸਭਿ ਦੁਖਿ ਜਾਇ॥
ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥
ਸਭ ਥਾਈਂ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

ਇਹ ਪਉੜੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੁਖ ਮੰਤਵ – ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਣ, ਅਰਦਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਦਈ ਦੀ ਹੈ। ਛੋਟੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ –

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਹਿਬ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।
ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਸੰਤੋਖਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ।

ਨਾਮ-ਜਾਪ ਕਰਨ ਲਗੇ ਤੇ ਕਰਕੇ, ਕੋਈ ਭੇਟਾ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ, ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਹਿਤ, ਧਨਵਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਹੋਰ ਆਤਮਿਕ ਤੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਸੰਸਾਰਕ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਲਗੇ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਣ ਕਰਕੇ, ਛੋਟੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਤ ਨੇਮ ਕਰਕੇ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੋਟੀ ਅਰਦਾਸ ਨਹੀ ਕਰੀਦੀ।

ਵਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਨਿਤ ਨੇਮ ਉਪਰੰਤ ਪੂਰੀ (ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ) ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ। ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭ ਤਥਾ ਪੂਰਾ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਮਹਤਵਪੂਰਨ ਵਡੇ ਕਾਰਜ ਵਾਸਤੇ ਪੂਰੀ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਚੇ ਦਾ ਜਨਮ, ਕੁੜਮਾਈ, ਵਿਆਹ, ਮ੍ਰਿਤਿਊ, ਇਤਿਆਦਿ। ਮਨੋਂ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ, ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਦਿਲੋਂ ਭਾਵਨਾ ਧਾਰ, "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਕਹਿ, ਮਥਾ ਟੇਕ ਦੇਣਾ ਮੁਕਮਲ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਸਮਾਨ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਨਿੱਤ ਕਰਨੀ

ਜਗਿਆਸੂ ਦੀ ਨਿਤਪ੍ਰਤੀ ਕਾਰ -
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੰਉ ਹੰਉ ਸਦਾ ਨਮਸਕਾਰੀ
ਜੋ ਗੁਰ ਕੈ ਭਾਣੈ ਗੁਰਸਿਖੁ ਚਲਿਆ॥
ਵਡਹੰਸ ਕੀ ਵਾਰ-ਮਹਲਾ ੪-ਪੰਨਾ ੫੯੩

Nit Karni – Routine

ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਚੱਲਣਾ ਗੁਰਸਿਖੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਦਿਨ ਭਰ ਦੇ ਨਿਤ ਕਰਮਾਂ ਦੀ ਜੋ ਵਿਉਂਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਹ ਇੰਜ ਹੈ -

ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥ ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪ੍ਰਭਾਤੀ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰਿ ਨਾਵੈ॥ ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ ਸਭਿ ਕਿਲ ਵਿਖ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ॥ ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ॥ ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੋ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ॥ ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ ਤਿਸ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ॥ ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥
੪-੩੦੫-੧੯

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਆਪਣੀਆਂ ਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ -

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਚਲਿ ਜਾਇ ਜੁੜੰਦੇ॥
ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਿਤਿ ਗਾਇ ਸੁਣੰਦੇ॥.....
......ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ ਭਾਇ ਭਗਤਿ ਗੁਰਪੁਰਬ ਕਰੰਦੇ॥
ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਫਲੁ ਸੁਫਲੁ ਫਲੰਦੇ॥੨॥ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ

ਗੁਰਸਿਖ ਭਲਕੇ ਉਠ ਕਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਸਰੁ ਨਾਵੰਦਾ॥
ਗੁਰ ਕੇ ਬਚਨ ਉਚਾਰਿ ਕੈ ਧ੍ਰਮਸਾਲਾ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਕਰੰਦਾ॥.....
.....ਸੰਕਾ ਮਨਹੁੰ ਮਿਟਾਇਕੇ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਦੀ ਸੇਵ ਕਰੰਦਾ॥
ਕਿਰਤ ਵਿਰਤ ਕਰਿ ਧਰਮੁ ਦੀ ਲੈ ਪ੍ਰਸਾਦ ਆਣਿ ਵਰਤੰਦਾ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ਚਾਲੀਵੀਂ

.....ਸੰਝੈ ਸੋਦਰੁ ਗਾਵਣਾ ਮਨ ਮੇਲੀ ਕਰਿ ਮੇਲਿ ਮਿਲੰਦੇ॥
ਰਾਤੀ ਕੀਰਤਿ ਸੋਹਿਲਾ ਕਰਿ ਆਰਤੀ ਪਰਸਾਦ ਵੰਡੰਦੇ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ਛੇਵੀਂ

ਉਲੀਕੇ ਨੇਮਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਇਹ ਬਣਦਾ ਹੈ – Nem Da Tatt

1. ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਜਾਗਣਾ।
2. ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ।
3. ਨਾਮ-ਜਾਪ ਕਰਨਾ।
4. ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਨਾ - ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਮਿਥਿਆ ਪਾਠ ਕਰਨਾ।
5. ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾ ਕੇ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ (ਪਾਠ ਕਰਨਾ), ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ, ਗੁਰਪੁਰਬ ਮਨਾਉਣੇ, ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ।
6. ਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਦਸਵੰਧ ਕਢਣਾ - ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।
7. ਸ਼ਾਮੀ ਰਹਰਾਸ ਅਤੇ ਰਾਤ ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲੇ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

1. ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣਾ Sverae Jagna

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾ ਪਿਛਲ ਰਾਤੀ ਉਠਿ ਬਹੰਦੇ॥

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ਬਾਰ੍ਹਵੀਂ

ਪਹਿਲੈ ਪਹਰੈ ਫੁਲੜਾ ਫਲੁ ਭੀ ਪਛਾ ਰਾਤਿ॥
ਜੋ ਜਾਗੰਨਿ ਲਹੰਨਿ ਸੇ ਸਾਈ ਕੰਨੋ ਦਾਤਿ॥

ਫਰੀਦ ਜੀ-੧੩੮੪-੧

ਸੂਰਜ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਜਦ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੇ ਘਰ ਪੁੱਜਾ। ਉਡੀਕਦਿਆਂ ਚਾਹ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਵੀ ਆ ਗਇਆ ਪਰ ਉਹ ਹਾਲੀ ਵੀ ਨਾ ਆਇਆ। ਪੁੱਛਣ ਤੇ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਰਿਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਐਤਵਾਰ ਹੀ ਸਹੀ ਪਰ ਇਸ ਵਕਤ ਇਸ਼ਨਾਨ?

ਭਾਈ ਬਾਵਾ ਸਿੰਘ, ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਨਿਵਾਸੀ, ਗੁਰੂ ਤੇਗ਼ ਬਹਾਦਰ ਜੀ ਦੇ ਸ਼ਹੀਦੀ ਪੁਰਬ ਤੇ ਬਟਾਲਾ ਵਿਖੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਕਹਿਣ ਲੱਗੇ ਕਿ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਤਾਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰ ਉੱਤੇ (ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ) ਪਰ ਸਿੱਖ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣਦਾ ਹੀ ਨਹੀ। ਉਸ ਪਾਸ ਗੁਰੂ ਵਾਸਤੇ ਵਕਤ ਹੀ ਨਹੀ ਹੈ।

ਇਕ ਨਹੀ, ਬੇਅੰਤ ਸਿੱਖ ਹਨ ਜੋ ਅੱਧਾ ਦਿਨ ਚੜ੍ਹੇ ਉੱਠਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ ਹੀ ਕੀ ਹਨ। ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਤਾ ਵੀ ਨਹੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਵੇਰੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵੀ ਮਾਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਸੌਂਵੇਂਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸਵੇਰੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉੱਠਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਰਾਤ ਟੀ.ਵੀ. ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਤੇ ਵੀ.ਸੀ.ਆਰ. ਉੱਤੇ ਫ਼ਿਲਮਾਂ, ਇਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਣ ਨਹੀ ਦਿੰਦੇ। ਹਰ ਘਰ ਦੀ ਇਹ ਹੀ ਕਹਾਣੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਹਿਣ ਜੋਗਾ ਨਹੀ ਰਿਹਾ। ਜਿਨ੍ਹਾ ਪਾਸ ਸੁੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਖਰੀਦਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ, ਉਹਨਾ ਕੋਲ ਹੁਣ ਕਿਸੇ ਜੋਗਾ ਸਣੇ ਗੁਰੂ, ਕੋਈ ਵਕਤ ਹੀ ਨਹੀ। ਭੱਜਿਆ, ਭੱਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਬਾਹਰੋਂ ਹੀ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਉੱਤ ਹਥ ਲਾ, ਸਿਰ ਨਿਵਾਂ ਅੱਗੇ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਸ਼ੁਕਰ ਹੈ ਇਤਨਾ ਵੀ ਕਰਨ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰਦਾ ਹੈ) -

ਦਾਤਿ ਪਿਆਰੀ ਵਿਸਰਿਆ ਦਾਤਾਰਾ॥

੫-੬੭੬-੧੦

ਸੁੱਖ ਦੇ ਸਾਧਨ ਤਾਂ ਬੁਰੇ ਨਹੀ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਅਯੋਗ ਵਰਤੋਂ ਬੁਰੀ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਹੀ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੁਝ ਸੰਕੋਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ Neend Poori. ਲੈਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ, ਜੋ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਤੇ ਮੈਡਿਸਨ ਦੇ ਹੈਡ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਹਨਾ ਦਾ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਸੀ। ਇਹ ਮੈਡੀਕਲ ਸਟੂਡੈਂਟ ਸਨ ਜਦ ਇਕ ਵਾਰ, ਸ਼ੁਰੂ, ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਗਏ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਰਾਤ ਕਿਤਨਾ ਸਮਾਂ ਸਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹਨਾ ਨੇ ਕੁਝ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਸੌਣ ਦੀ ਗੱਲ ਦਸੀ। ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਕਿ ਰਾਤ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਘੰਟੇ ਜ਼ਰੂਰ ਸੌਇਆਂ ਕਰੋ। ਰਾਤ ਜਲਦੀ ਸਉਂ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨੇ ਹੁੰਗਲਾਟ ਵੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਸੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਜਾਗਣ ਨਾਲ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਖਤਮ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦਿਨ ਸਫ਼ਲਾ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ।

ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਪੀਣਾ, ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਮੁਕਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸੌਣ ਤਕ ਪੇਟ ਰਤਾ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਨਾਲ ਹੀ ਪਾਣੀ, ਚਾਹ, ਦੁਧ ਆਦਿ ਪੀਣ ਕਾਰਨ

ਬਣੇ ਮਲ, ਮੂਤਰ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ ਸੌਵੋਂ, ਤਾਂ ਜੋ ਰਾਤ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਕਵੇਲੇ ਉੱਠਣਾ ਨਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਖਰਾਬ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋ, ਦੰਦ ਸਾਫ਼ ਕਰ, ਕਪੜੇ ਬਦਲ ਲਵੋ। ਸੌਣ ਦੇ ਕਪੜੇ ਖੁਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੂਰੇ ਨਿੱਸਲ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤਿਆਂ ਸਵੇਰੇ ਉੱਠਣ ਲੱਗਿਆਂ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਖੇਚਲ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੂੰਹ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਖ ਕੇ ਸੁੱਤਿਆਂ ਸਾਹ ਸੁੱਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨੀਂਦ ਉਖੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰ ਰੌਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਮੱਖੀਆਂ ਵੀ ਬਹੁਤਾ ਦੁਖੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੂੰਹ ਨੰਗਾ ਰਖ ਕੇ ਸਉਂਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਵਰਤਿਆ ਸਾਹ ਮੁੜ, ਮੁੜ ਅੰਦਰ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਸਵੇਰੇ ਉੱਠ ਕੇ, ਜੇ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਕਾਫ਼ੀ, ਚਾਹ ਪੀ ਲਵੋ। ਜੇ ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੈਰ ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਵੇਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਲਈ ਵੀ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਰਖੋ।

2. ਇਸ਼ਨਾਨ Ishnan

ਉਠ ਇਸਨਾਨੁ ਕਰਹੁ ਪਰਭਾਤੇ ਸੋਏ ਹਰਿ ਆਰਾਧੇ॥
ੴ-੧੧੮੫-੧੪

ਕਾਇਆ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਇਹ ਦੇਹੀ ਬੜੇ ਭਾਗਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਜੇ ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਪਾ ਕੇ ਵੀ ਜਾਨਵਰ ਬਣੇ ਰਹੀਏ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀ ਬਣਦੀ -

ਕਬੀਰ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਹੋਇ ਨ ਬਾਰੈ ਬਾਰ॥
ਜਿਉ ਬਨ ਫਲ ਪਾਕੇ ਭੁਇ ਗਿਰਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਡਾਰ॥
੧੩੬੬-੧

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਭਗਤਿ ਕਮਾਈ॥
ਤਬ ਇਹ ਮਾਨਸ ਦੇਹੀ ਪਾਈ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੫੯-੬

ਘਟਿ ਵਸਹਿ ਚਰਣਾਰਬਿੰਦ ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਗੁਪਾਲ॥
ਨਾਨਕ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਤਿਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਪਾਲਿ॥
੫-੫੫੪-੧

ਮਨੁੱਖਾ ਜਨਮ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸਭ ਜੀਵਾਂ 'ਚੋਂ ਉੱਤਮ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਹਿਣਾ ਵੀ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ -

ਅਵਰ ਜੋਨਿ ਤੇਰੀ ਪਨਿਹਾਰੀ॥
ਇਸੁ ਧਰਤੀ ਮਹਿ ਤੇਰੀ ਸਿਕਦਾਰੀ॥
੫-੩੭੪-੫

ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨੀ ਤੇ ਚੱਜ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰਹਿਣਾ ਹੀ ਸ਼ੋਭਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇਹੀ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਦੇਵ॥
ਸੋ ਦੇਹੀ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸੇਵ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੫੯-੭

ਇਹ ਦੇਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਘਰ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਰੀਰ ਇਤਨਾ ਉੱਤਮ ਹੈ ਕਿ ਦੇਵਤੇ ਵੀ ਇਸ ਦੇ ਜਾਚਕ ਹਨ। ਗੰਦੇ ਮੰਦੇ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿਣਾ ਕੋਈ ਫ਼ਕੀਰੀ ਨਹੀ।

ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਸਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਣੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡਾ ਮੌਸਮ, ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਆਦਤ

ਅਨੁਸਾਰ ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋ ਲੈਣਾ ਹੀ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਮੂੰਹ ਸਿਰ ਸੰਵਾਰਨਾ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਹੁੰਆਂ (ਨਾਖੁਨ) ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਪੜੇ ਅਜਿਹੇ ਪਹਿਨੋ ਜੋ ਉਮਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਭਦੇ ਹੋਣ। ਮੌਸਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖ ਕੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨੋ। ਪਾਏ ਕਪੜੇ ਬਦਲਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਬਦਬੋ ਨਾ ਆਵੇ। ਜੁਰਾਬਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਖਿਆਲ ਰਖੋ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਰੋਜ਼ ਬਦਲੋ। ਬਿਸਤਰ ਅਤੇ ਕਮਰਾ ਵੀ ਸਾਫ਼ ਰਖੋ।

ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਰਖੋ ਅਤੇ ਖਾਣ ਦੀ ਵਸਤ ਨੂੰ ਬਿਨਾ ਹੱਥ ਧੋਤੇ ਕਦੀ ਨਾ ਛੂਹੋ। ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਬਣ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ। ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ। ਦਾਤਣ, ਬੁਰਸ਼ ਸਵੇਰੇ ਰਾਤ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਦੋ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ। ਕੁਝ ਖਾ ਪੀ ਕੇ ਉਸੇ ਵਕਤ ਮੂੰਹ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਆਪਣੀ ਆਦਤ, ਲੋੜ ਤੇ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਭਾਵੇਂ ਰੋਜ਼ ਕਰੋ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ, ਸਿਰ 'ਚੋਂ ਬੋ ਨਹੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਕੇਸ ਉਸ ਵਸਤ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਹੁਮਕ ਨਾ ਆਵੇ। ਕੇਸਾਂ ਉਤੇ ਤੇਲ, ਥਿੰਦਾ ਇਤਿਆਦਿ ਵੀ ਉਹ ਲਗਾਉ ਕਿ ਜਿਸ ਦੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਬਾਸ ਨਾ ਆਵੇ।

ਕਿਸੇ ਮਾਮੂਲੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਬੰਦਸ਼ ਨਾ ਬਣਾਉ। ਇਕ ਬੰਦਸ਼ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਤੇ ਹੋਰ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਉ ਤਾਂ ਰਹੇ ਤੁਸੀਂ ਬੰਦੀ ਹੀ। ਕਿਸੇ ਇਕ ਕੰਮ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਕਹਿ ਕੇ ਤਿਆਗ ਦਿਉ ਤੇ ਹੋਰ ਉਹਨਾ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਫੜ ਲਵੋ ਜੋ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਤੋਂ ਘੱਟ ਨਾ ਹੋਣ, ਇਹ ਸਮਝ ਬੁਧ ਨਹੀ। ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਜ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕੇ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਖਾਸ ਬਸਤਰ ਨਹੀ ਪਹਿਨ ਸਕੇ, ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕ ਉਚਿਤ ਅਸਥਾਨ ਜਾਂ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਹੀ ਮਿਲ ਸਕਿਆ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਅਗਲਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਤਥਾ ਜਾਪ, ਪਾਠ ਇਤਿਆਦਿ ਉਸ ਦਿਨ ਕਰਨਾ ਹੀ ਨਹੀ। ਇਹ ਵੀ ਹੱਠ ਉਚਿਤ ਨਹੀ ਕਿ ਜਦ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰ ਸਕੋਗੇ, ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਕੇ ਫ਼ੇਰ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਉਗੇ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਭੁੱਖੇ ਹੀ ਰਹੋਗੇ, ਪਾਣੀ ਨਹੀ ਪੀਉਗੇ। ਇਹ ਹੱਠ ਧਰਮੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬੇਲੋੜਾ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਕਟੜਪੁਣਾ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀ। ਮਨ ਅਤੇ ਤਨ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਖੀ ਰਖਦੇ ਹੋਇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹਦ ਤਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਕਰ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ-ਪਕ ਜਾਵੇ - ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ। ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ, ਰਹਿਣਾ ਧਰਮ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਅਸੂਲ ਨੂੰ, ਬਿਨਾ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੀ ਬੰਦਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਗਏ, ਅਪਨਾ ਲੈਣਾ ਮਾੜਾ ਨਹੀ। ਹਰ ਗੱਲ ਦੀ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੱਦ ਅਤੇ ਬੰਦਸ਼ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਹੀ ਸੁਖੀ ਤੇ ਸੁਰਖ਼ਰੂ ਹੋਈਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀ ਕਿ ਕੋਈ ਉਹ ਅਸੂਲ ਜਿਸ ਦੀ ਇਤਨੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨਹੀ, ਉਹ ਹੀ ਮੁਸੀਬਤ ਬਣ ਕੇ ਗਲ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਹਰ ਕੰਮ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੁਖ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਣ ਅਨੁਸਾਰ, ਮੁਨਾਸਿਬ ਵਾਰੀ ਸਿਰ ਰਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵੱਸ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਤੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਜਿਸ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਸਹੀ ਢੁਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਰ ਲਵੋ। ਔਰਤ ਮਾਸਿਕ ਧਰਮ ਵਿਚ ਹੈ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਪੁਸ਼ਾਕ ਬਦਲੇ (ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕਪੜੇ ਹੋਣ) ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ, ਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਭਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਨਹੀ ਕਿ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕਪੜੇ ਬਦਲਦੀ ਰਹੇ। ਭਜਨ, ਨਿਤਨੇਮ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰੇ। ਔਰਤ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ -

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ॥
੧-੪੭੩-੯

ਵਕਤ ਘੱਟ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਹੁਣ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ, ਖਾਸ ਕਰ ਬਾਹਰ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ, ਰਾਤ ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਹੀ ਨਹਾ ਧੋ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹੋਣ ਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ ਵੀ ਯਾਦ ਰਖੋ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਨਾ ਭੁਲੋ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ -

ਸੋਚ ਕਰੈ ਦਿਨਸੁ ਅਰੁ ਰਾਤਿ॥ ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਤਨ ਤੇ ਜਾਤਿ॥
ਇਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਬਹੁ ਸਾਧਨਾ ਕਰੈ॥ ਮਨ ਤੇ ਕਬਹੂ ਨ ਬਿਖਿਆ ਟਰੈ॥
ਜਲਿ ਧੋਵੈ ਬਹੁ ਦੇਹ ਅਨੀਤਿ॥ ਸੁਧ ਕਹਾ ਹੋਇ ਕਾਚੀ ਭੀਤਿ॥
੫-੨੬੮-੧੭

ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ -

ਸੂਚੇ ਏਹਿ ਨ ਆਖੀਅਹਿ ਬਹਨਿ ਜਿ ਪਿੰਡਾ ਧੋਇ॥
ਸੂਚੇ ਸੇਈ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ॥
੧-੪੭੨-੧੦

ਗੱਲ, ਆਪੇ ਦੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਦੀ ਹੈ। ਲੋਹੇ ਦੀਆਂ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਲਾਹ ਲਈਏ ਤੇ ਸੋਨੇ ਦੀਆਂ ਪਾ ਲਈਏ, ਇਹ ਰਹੀਆਂ ਤਾਂ ਜ਼ੰਜੀਰਾਂ ਹੀ। ਕੌਮਾਂ ਤੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਅਸੂਲ ਵਕਤ ਨਾਲ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਮਾਜ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਵਿਚ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਨਸਾਨ ਦੀਆਂ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੀਆਂ ਉੱਚੀਆਂ ਤੇ ਸੁੱਚੀਆਂ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾਵਾਂ ਹਨ, ਉਹਨਾ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ (evolve ਕਰਨਾ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਇਹ ਵਾਧਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਅਟੱਲ ਹੁਕਮਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਬੁੱਧੀਜੀਵ ਮਿਲ ਬੈਠ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਵਿਚ ਘਾਟ ਵਾਧ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਗੁਰਮਤੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

3. ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ Jaap, Simran

ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਇਹ ਜਾਪ ਤੁਹਾਡੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਿਚ ਉਤਰ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ -

ਰਸਨਾ ਜਪੀਐ ਏਕੁ ਨਾਮ॥
੫-੨੧੧-੧੬

ਮਨ ਮੇਰੇ ਸੁਖ ਸਹਜ ਸੇਤੀ ਜਪਿ ਨਾਉ॥
੫-੪੪-੧੩

ਕਹੁ ਕਬੀਰ ਜਾਨੈਗਾ ਸੋਇ॥
ਹਿਰਦੈ ਰਾਮੁ ਮੁਖਿ ਰਾਮੈ ਹੋਇ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੨੯-੫

ਹਰਿ ਜਨ ਸਿਮਰਹੁ ਹਿਰਦੈ ਰਾਮ॥
੫-੭੦੨-੧੨

ਜਾਪ ਤੁਸੀਂ ਮਾਲਾ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨੇ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਮਾਲਾ ਦੀ ਕੋਈ ਬਹੁਤ ਪੁਛ ਨਹੀ। ਮਨ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਵੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਾਪ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਚਲੇ ਜਾਉ ਤਾਂ ਮਾਲਾ ਆਪੇ ਹੀ ਹੱਥੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰਨੋ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਸੁਰਤ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨ ਵਿਚ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

4. ਨਿਤਨੇਮ Nit Nem

ਸਿੱਖ ਰੋਜ਼ ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਤਨੇਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅਜਿਹੇ ਉਦਮ, ਸਿਖ ਪੰਥ ਉਲੀਕਦਾ ਤੇ ਨਯਮਬੰਧ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਦਾਂ, ਜੋ ਕੁਝ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਕਰਨ ਦਾ ਨੇਮ ਬਣਾ ਲਈਏ, ਉਹ ਨਿਤਨੇਮ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸਮੁਚੇ ਅੰਗ ਇਹ ਹਨ –
ੳ. ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ।
ਅ. ਦਾਤਨ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ। ਸਾਫ਼ ਪੋਸ਼ਾਕ।
ੲ. ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ।
ਸ. ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਸਮਝਣੀ, ਵਿਚਾਰਨੀ। ਧਰਮ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ ਪੜ੍ਹਨਾ।
ਹ. ਵਿਦਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।
ਕ. ਕਿਰਤ ਕਮਾਈ ਧਰਮ ਦੀ। ਦਸਵੰਧ ਕਢਣਾ। ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਮਦਦ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ।
ਖ. ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾਣਾ, ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਕਈ ਇਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਿਤਨੇਮ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ, ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਕਰਨਾ, ਸਿੱਖ ਰਹਿਤਨਾਮਿਆਂ ਦੀ ਮਰਿਯਾਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਨਿਤਨੇਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਨਿਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਇਹ ਹਨ –

1. ਸਵੇਰੇ (ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ)

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ,
ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ,
ਸਵੱਯੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ਦਸਵੀਂ – ਸ੍ਰਾਵਗ ਸੁੱਧ ਸਮੂਹ ਸਿਧਾਨ ਕੇ.....
(ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ ਵਿਚੋ)।

2. ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਬਾਣੀ (ਸਾਂਝ ਵੇਲੇ)

ਰਹਰਾਸਿ, ਚੌਪਈ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦ – ਹਮਰੀ ਕਰੋ ਹਾਥ ਦੈ ਰੱਛਾ, ਸਵਯਾ – ਪਾਂਇ ਗਹੇ ਜਬ ਤੇ ਤੁਮਰੇ, ਦੋਹਰਾ – ਸਗਲ ਦੁਆਰ ਕਉ ਛਾਡਿ ਕੈ, ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਛੋਟਾ – ਸ਼ੁਰੂ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਪਉੜੀਆਂ ਤੇ ਆਖਰੀ ਪਉੜੀ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਰਹਰਾਸ ਕਹਾਉਂਦੀ ਹੈ।

3. ਰਾਤ (ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ)

ਸੋਹਿਲਾ – ਇਹਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਗੁਰਸਿੱਖ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਲ ਸਬਦ ਹਜਾਰੇ ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫ ਚਉਪਦੇ ਘਰੁ ੧ (ਮੇਰਾ ਮਨੁ ਲੋਚੈ ਗੁਰਦਰਸਨ ਤਾਈ), ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਪੂਰਾ 40 ਪਉੜੀਆਂ, ਅਤੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ (ਪੂਰਾ ਜਾਂ ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਕਰਕੇ) ਵੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ।

4. ਅਰਦਾਸ Ardas

ਬਾਣੀ ਦੇ ਪਾਠ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਗੁਰਸਿੱਖ ਦਾ ਨਿਤਨੇਮ ਅਰਦਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਕਤ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੀ ਸਿਧਾਂਤਕ (ਪੰਥਕ) ਅਰਦਾਸ ਕਰੋ। ਸਮਾ ਨਹੀ ਤਾਂ ਛੋਟੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਲਵੋ।

ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਟਕਸਾਲ ਅਨੁਸਾਰ ਨਾਮਧਾਰੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਮਾਈ ਭਾਈ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿਚ ਇਹ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ – ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ, ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ 10, ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਿਰਾਸਿ, ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲਾ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸਵੇਰੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਨੇਮ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਠ ਰੋਜ਼ ਭਾਵੇਂ ਸਾਰਾ, ਭਾਵੇਂ ਅੱਧਾ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੁਝ ਅਸ਼ਟਪਦੀਆਂ ਹੋਣ। ਬਾਣੀਆਂ ਜਿਤਨੀਆਂ ਵੀ ਕੋਈ ਵੱਧ ਪੜ੍ਹ ਲਵੇ, ਇਹ ਉਸ ਦੀ ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਤੇ

ਹਿਮਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉਪਰ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀ।

5. ਗੁਰਦਵਾਰਾ Gurdwara

ਜਿਥੈ ਜਾਇ ਬਹੈ ਮੇਰਾ ਸਤਿਗੁਰੂ ਸੋ ਥਾਨੁ ਸੁਹਾਵਾ ਰਾਮ ਰਾਜੇ॥
੪-੪੫੦-੧੭

ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਭਰੋ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰ, ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਉ। ਇਹ ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖ ਧਰਮ ਦੇ ਲੜ ਲਾਉਣਾ ਹੈ। ਬਚੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਵਲ ਦੇਖ ਕੇ ਸਿਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਬਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖੀ ਦੇ ਰਾਹ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਸਰ ਦਾਇਕ ਤੇ ਸੌਖਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਚਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਸੇਵਾ, ਪਾਠ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਸੇਵਾ ਦਾ ਚਾਉ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਪਰਸ਼ਾਦ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਨੈਪਕਿਨ ਵਰਤਾ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਚੇ, ਬੜੇ ਸ਼ੌਕ ਦੇ ਨਾਲ ਚੌਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦਾ ਪਾਠ Guru Granth Paath

ਜੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਘਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਪਾਠ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੋਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਕਰ, ਸਾਫ਼ ਪੁਸ਼ਾਕ ਪਹਿਨ, ਹੱਥ ਧੋ, ਸਿਰ ਢੱਕ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ ਮੱਥਾ ਟੇਕ, ਫ਼ੇਰ ਪਾਠ ਕਰਨ ਬੈਠਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੰਨੇ ਦਾ ਕੋਨਾ ਕਦੇ ਨਾ ਮੋੜੋ। ਜੇ ਪੰਨਾ ਯਾਦ ਨਹੀ ਰਖ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਗੁਰੂ ਅਸਥਾਨ ਇਤਿਆਦਿ ਦੀ ਤਸਵੀਰ, ਕੋਈ ਗੁਰਬਾਣੀ ਲਿਖਿਆ ਕਾਗ਼ਜ਼, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਰਿਬਨ ਜਾਂ ਡੋਰ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਰਖ ਲਵੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਹ ਵੀ ਪਰਵਾਨ ਨਹੀ ਕਰਦੇ - ਇਕ ਨੋਟਬੁਕ ਤੇ ਪੰਨੇ ਨੋਟ ਕਰਦੇ ਜਾਉ।

ਔਰਤ ਉੱਤੇ ਪਾਠ ਲਈ ਬੈਠਣ ਤੇ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀ। ਇਹ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੀ ਹੋਵੇ, ਸਾਫ਼ ਬਸਤਰ ਪਹਿਨੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਹੋਵੇ, ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹਨ ਇਸ ਤੋਂ ਪਾਠ ਕਰਨਾ। ਰੁਮਾਲਾ ਚੁੱਕ ਕੇ ਪੰਨੇ ਦੇਖ ਕੇ ਫ਼ੇਰ ਰੁਮਾਲੇ ਨਾਲ ਢੱਕ ਦੇਣਾ ਕੋਈ ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀ। ਮੰਜੀ, ਪੀਹੜੀ, ਬਾਹੀਆਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣਾ ਮਨਮੱਤ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਦਾ ਜਤਨ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਪਾਠ ਕਰ, ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਤੇ ਜਾਇਆਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਖੇੜਾ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਪੜ੍ਹੋ ਪਰ ਪੜ੍ਹੋ ਜ਼ਰੂਰ।ਜਦ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਜਾਉ, ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਥੋੜੀ ਬਹੁਤ ਮਾਇਆ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ ਭੇਟ ਕਰੋ। ਇਹ ਮਾਇਆ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੋਲਕ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਏਗੀ, ਤੁਹਾਡੀ ਨਹੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਮਾਇਆ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਇਸ ਦੇ ਕਮਰੇ, ਧਾਰਮਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜਾਂ ਰਸਾਲੇ, ਇਤਿਆਦਿ ਉਤੇ ਖਰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਦਾਨ ਵਿਚ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ ਦੇ ਕਾਰਜ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਇਤਿਆਦਿ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਜਾਣ ਕੇ ਦਿਉ ਤੇ ਗੁਰੂ ਲਈ ਖਰਚੋ, ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਿਚਾਰ-ਸੰਕੋਚ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਖੁਲੇ ਦਿਲ ਦਿਉਗੇ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ, ਪਵਿੱਤਰ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ ਰਖੋ। ਤਾਜ਼ੇ ਫੁਲ, ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਧੂਪ, ਅਗਰਬੱਤੀ, ਸੈਂੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕਮਰੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸਾਫ਼ ਰਖੇਗੀ। ਇਸ ਕਮਰੇ ਦੇ ਬਸਤਰ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਰੁਮਾਲੇ ਇਤਿਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਰਖੋ। ਇਹ ਕਮਰਾ ਸਿਰਫ਼ ਗੁਰੂ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਦੇ ਕਾਰਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਿਸਚਿਤ ਹੋਵੇ। ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਨਿਤ ਨੇਮ ਪਾਠ, ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ ਇਥੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਚਾਹੇ ਘਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਵੀ, ਰੋਜ਼ ਨਹੀ ਤਾਂ ਜਦ ਕਦੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਖਾਸ ਦੀਵਾਨਾਂ, ਗੁਰਪੁਰਬਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਚੋਣਵੇਂ ਸਮਾਗਮਾਂ ਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ

ਜ਼ਰੂਰ ਜਾਉ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦਾ ਮੇਲ ਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਵਧੇਗਾ। ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣੋਗੇ। ਉੱਤਮ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣਗੇ। ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿਚ ਸਫ਼ਾਈ, ਧੁਲਾਈ ਦੀ ਸੇਵਾ, ਪੱਖਾ, ਜਲ, ਜੋੜੇ ਇਤਿਆਦਿ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲੇਗਾ।

ਸੋ ਸਚੁ ਮੰਦਰੁ ਜਿਤੁ ਸਚੁ ਧਿਆਈਐ॥

੫-੧੦੭-੭

ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਕਥਾ ਦੇ ਪਰਵਾਹ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋਗੇ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।

ਗੁਰਸਿਖ ਭਲਕੇ ਉਠ ਕਰਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਸਰੁ ਨਾਵੰਦਾ॥
ਗੁਰੁ ਕੇ ਬਚਨ ਉਚਾਰ ਕੈ ਧਰਮਸਾਲਾ ਦੀ ਸੁਰਤਿ ਕਰੰਦਾ॥

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ-ਵਾਰ ੪੦

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਪੁਰਬ ਘਰ ਵਿਚ ਵੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾ ਕੇ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਮਨਾਉ -

ਕੁਰਬਾਣੀ ਤਿਨਾ ਗੁਰਸਿਖਾਂ ਭਾਇ ਭਗਤਿ ਗੁਰਪੁਰਬ ਕਰੰਦੇ॥

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ-ਵਾਰ ੧੨

ਇਹ ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਪਾਠ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਧਾ ਚੌਰ ਕਰ, ਰੁਮਾਲਾ ਚੁਕ ਕੇ ਇਹਨੂੰ ਰਖ ਤੇ ਸੰਵਾਰ, ਪੀਹੜਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਘੁਟ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਜ ਕਰ ਪੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਬੜਾ ਮਨ ਢਾਹੂ ਤੇ ਅਯੋਗ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਸਮਝਾ ਕੇ ਬਠਾ ਦਿਉ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾਉ। ਇਹ ਵੀ ਦਸਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਜਾਇ ਮੰਜੇ ਪੀੜ੍ਹੇ ਘੁਟਣ ਨਪਣ ਦੇ, ਜਿਦਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵੀ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਤੋਂ ਹੁਕਮ ਸੁਣ ਲਿਆ ਕਰਨ। ਜੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀ ਹੁਕਮ ਲੈਣ ਨੂੰ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਸ਼ਰਧਾ ਚਾਉ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਤਾਬਿਆ ਬੈਠ ਚੌਰ ਕਰ, ਦੋ ਪਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਕੇ ਸੁਖ ਸ਼ਾਂਤੀ ਆਨੰਦ ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਣ।

6. **ਕਿਰਤ** Kirt – Avocation

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥
ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥

੧-੧੨੪੫-੧੭

ਕਿਰਤ ਵਿਰਤ ਕਰਿ ਧਰਮੁ ਦੀ ਲੈ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਆਣਿ ਵਰਤੰਦਾ॥

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ-ਵਾਰ ੪੦

ਮਿਹਨਤ, ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਕਮਾਈ 'ਚੋਂ ਧਰਮ ਨਵਿਤ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਹਿੱਸਾ ਕੱਢਣਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਕਮਾਈ 'ਚੋਂ ਦਸਵੰਧ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪਰੰਪਰਾ ਹੈ - ਕਮਾਈ ਦਾ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਸੇਵਾ ਅਤੇ ਨੇਕ ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਲਗਾਉਣਾ। ਹੁਣ ਮਹਿੰਗਾਈ ਇਤਨੀ ਹੋ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਹੀ ਦਸਵੰਧ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਿਤਾਪ੍ਰਤੀ, ਥੋੜਾ ਥੋੜਾ ਜੋ ਵੀ ਧਰਮ ਕਾਰਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਕਮਾਈ 'ਚੋਂ ਕੱਢ ਸਕੋ, ਕੱਢਦੇ ਜਾਉ। ਇਸ ਸ਼ੁਭ ਕੰਮ ਦੇ ਲਈ ਅਲੱਗ "ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੋਲਕ" ਲਗਾ ਛੱਡੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਬਚਿਆ ਭਾਨ ਪਾਈ ਜਾਉ। ਇਸ'ਚੋਂ ਦਿੰਦਿਆਂ ਸੰਕੋਚ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ - ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੋਲਕ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਕਾਰਜ!

7. **ਰਹਰਾਸ** Rahras **ਅਤੇ ਸੋਹਿਲਾ** Sohela

ਰਹਰਾਸ ਦਿਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਤੇ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਵਕਤ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਤਥਾ ਦਿਨ ਅੰਦਰ-ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸੋਹਿਲਾ Sohela – ਇਹਨੂੰ ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲਾ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਵੀ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਣ ਲੱਗੋ, ਉਸ ਵਕਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਜੇ ਰਹਰਾਸ ਨੂੰ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੋਹਿਲਾ ਨਾਲ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਇਹ ਨਿਤਨੇਮ ਦੇ ਲੜੀਵਾਰ ਸਤਵੇਂ ਅੰਗ ਕਾਰਨ ਦੁਹਰਾਇਆ ਹੈ।

ਨੇਮ ਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ

ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਾਵਾਂ ਪਧਰਾ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਹਿਤ ਜੀਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਇਹਨੂੰ ਇਕ ਨੇਮ ਦੇ ਵਿਚ ਬਨ੍ਹਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਇਹ ਨੇਮ ਹੈ ਸਵੇਰ ਦੀ ਕਿਰਿਆ – ਨਿਤ ਨੇਮ: ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਿਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ, ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਹੀ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਚਲਦਾ ਹੈ (ਨੇਕ ਕਾਰੋਬਾਰ – ਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ)।

ਸਵੇਰੇ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਨਵੇਂ ਚੜ੍ਹੇ ਦਿਨ ਦਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ । ਬਾਣੀਆ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਨਾਮ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਦਾ ਜਾਪ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ ਅਰਦਾਸ ਕਰ, ਮਥਾ ਟੇਕ, ਹੁਕਮ ਲੈਣਾ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਹੈ, ਉਹ ਧੰਨ ਹਨ। ਜੇ ਨਹੀ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਜਾਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਮਥਾ ਟੇਕ ਦਿਉ।

ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ, ਇਹ ਕਰਦੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਰ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਦਾ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਕਮਾਈ ਨੇਕ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਪੈਸਾ ਹਕ ਹਲਾਲ ਦਾ ਲੈਣਾ ਹੈ, ਸਚ ਬੋਲਣਾ ਤੇ ਪੂਰਾ ਤੋਲਣਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਝ ਕਿਸੇ ਮੰਗਿਆ ਹੈ ਉਹ ਹੀ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਗੁਣਾ ਦਾ ਦਾਨ ਮੰਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨੇਮ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਲੜ ਲਗੇ ਰਹਿਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ।

ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਸੇਵਰ ਦੇ ਨੇਮ ਬਾਅਦ ਅਰਦਾਸ ਕਰ, ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ, "ਸਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਰਾਤ ਸੁਖ ਦੀ ਬਤੀਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਦਿਨ ਵੀ ਸੁਖ ਦਾ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ," ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਕਹਿਣਾ, "ਸਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਦਿਨ ਸੁਖ ਦਾ ਬਤੀਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਰਾਤ ਸੁਖ ਦੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨੀ।"

ਸਵੇਰੇ, ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਲੜ ਫੜ ਕੇ ਮੁਸਕਰਾਉਂਦੇ ਘਰੋਂ ਕੰਮ ਕਾਰ ਤੇ ਜਾਉ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਫ਼ਲ ਦਿਨ ਬਿਤਾ ਕੇ ਹਸਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉ!

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਨਾਮ

ਨਾਨਕ ਕੈ ਘਰਿ ਕੇਵਲ ਨਾਮੁ॥
(੫-੧੧੩੬-੧੮)

ਨਾਮ Naam

ਨਾਮ ਅਤੇ ਨਾਮੀ (ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਨਾਮ ਹੈ) ਇਕ ਹੀ ਹਨ। ਨਾਮ ਵਿਚ ਨਾਮ ਅਤੇ ਰੂਪ, ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਨਾਮ ਹੈ, ਅਲੱਗ ਨਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਨਾਮ ਜਿਸ ਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਨਾ ਰੇਖ (outline) ਤਸਵੀਰ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਰੂਪ: ਸ਼ਕਲ, ਹੈ। ਨਾ ਉਹ ਜਨਮ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਮਰਨ ਵਿਚ, ਪਰ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਰਤਾ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਖੇਡ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਹੈ –

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ॥
੧-੧-੧

ਫ਼ੇਰ ਉਹ ਹੈ ਕੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਲੱਭ ਰਹੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ, ਕਿਉਂ ਕਿਹ ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਅਨੁਭਵੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ: ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਚੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ? ਉਹ ਹੈ ਸਭ ਕੁਝ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਦੂਰ ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜੋਤਿ ਕਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਜੋਤਿ ਤਾਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਹ ਅਦਰਿਸ਼ਟ ਹੈ (ਦਿਸਦਾ ਨਹੀ)। ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਧੁਨੀ ਕਹਿ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਓਂ' ਰਖ ਦਿੱਤਾ ਪਰ ਧੁਨੀ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਕੰਨ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਇਸ ਨੂੰ 'ਵਾਹੁ' ਕਿਹਾ।'ਵਾਹੁ' ਅਸਚਰਜਤਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਧੁਨੀ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਨਹਦ – ਹੱਦ ਰਹਿਤ, (ਤੇ ਨਾ ਸੁਣੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ) ਧੁਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਧੁਨੀ ਜਾਂ ਜੋਤਿ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕੋਈ ਨਾਮ ਜੇ ਚੁਣ ਲਵੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਵੀ ਕੋਈ ਕਾਰਣ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਉਹ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਵਸਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਹੋਰ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਪਿਛੇ ਵੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਾਰ (ਅਸੂਲ) ਚਲ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਭਰ ਇਲੈਕਟਰੋਨਜ਼ (electrons) ਉੱਤੇ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪ ਇਹ ਨਿਊਟਰੋਨ, ਪ੍ਰੋਟੋਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਵੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਲਵਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦੇ ਪਿਛੇ ਇਕ ਮਹਾਨ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਜੋਤਿ ਕਹੀਏ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਧੁਨੀ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾਮ ਦੇ ਦੇਈਏ। ਹੈ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ। ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਕ ਅਸਚਰਜਤਾ (ਹੈਰਾਨੀ) 'ਵਾਹੁ' ਹੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਮਹਾਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਹੀ ਪੁਕਾਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਇਹ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਹ 'ਸਤਿਨਾਮ' (ਸੱਚਾ) ਹੈ –'ਸਤਿਨਾਮੁ ਵਾਹਿਗੁਰੂ' – ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਚਾਈ ਹੈ: ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟਲ! ਸਤਿਨਾਮ ਇਸ ਦੀ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ) ਤਾਰੀਫ਼ (adjective) ਹੈ।

ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਸਗਲੇ ਜੰਤ॥
ਨਾਮ ਕੇ ਧਾਰੇ ਖੰਡ ਬ੍ਰਹਮੰਡ॥
੫-੨੮੪-੧੧

ਜੋ ਸ਼ਕਤੀ ਸਾਰੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਪਿਛੇ ਇਸ ਦਾ ਮਹਾਨ ਕਾਰਨ ਹੈ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ), ਉਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ "ਨਾਮ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸਦੀ ਗਿਣਤੀ-ਮਿਣਤੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀ, ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਆਪਣੀ ਸਮਝ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਵਾਸਤੇ ਉਸ ਦੇ ਕਿਸੇ ਗੁਣ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਕਿਰਤਮ ਨਾਮ ਅਖਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀਆਂ ਸਿਫ਼ਤਾਂ, ਖੂਬੀਆਂ ਗਿਣਤੀ ਤੋਂ ਪਰੇ ਹਨ –

ਤ੍ਰਿਭਵਣ ਮਹੀਪ ਸੁਰਨਰ ਅਸੁਰ ਨੇਤ ਨੇਤ ਬਨ ਤ੍ਰਿਣ ਕਹਤ॥
ਤਵ ਸਰਬ ਨਾਮ ਕਥੈ ਕਵਨ ਕਰਮ ਨਾਮ ਬਰਨਤ ਸੁਮਤ॥੧॥

ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ-ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦ (ਇਹਦਾ ਉਚਾਰਣ ਦਸਵੀਂ ਹੈ)।

ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਕਿ ਇਹ ਉਹ ਹੈ। ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਮਨੋਕਲਪਤ (ਆਪਣੇ ਮਨ ਨਾਲ ਬਣਾਈ) ਵਿਚਾਰ ਅਧੀਨ ਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੀ ਨਹੀ ਕਿ ਉਹ ਹੈ ਕੀ। ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਨਹੀ, ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਹੀ ਕਿਰਤ, ਬਣਾਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਜੇ ਜਾਣ ਜਾਈਏ ਕਿ ਉਹ ਹੈ ਕੀ ਤਾਂ ਉਹ, ਉਹ ਨਹੀ –

ਦੂਸਰ ਹੋਇ ਤ ਸੋਝੀ ਪਾਇ॥
੫-੨੯੪-੧੭

ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਉਸ ਵਰਗਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਉਹਨੂੰ ਸਮਝ ਆਵੇ ਕਿ ਭਾਈ ਉਹ ਇਹ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਕੋਈ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀ। ਦੱਸੇ ਕੌਣ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਹੈ? ਇਸ ਮਹਾਨ ਤੱਤ (ਵਸਤ) ਨੂੰ ਪ੍ਰਮ ਆਤਮਾ ਕਿਹਾ ਗਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੰਡ ਕੇ ਜੀਵ-ਆਤਮਾ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਕਹਿ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੀਵਾਤਮਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦੀ ਅੰਸ਼ ਹੈ।

ਜੋ "ਨਾਮ" ਜੀ ਕਰੇ ਰਖ ਲਵੋ, ਭਾਵ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀ ਜਾਣਦੇ ਅਤੇ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਸੂਲ (ਹੁਕਮ) ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੁਝ ਨਹੀ। ਇਹ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ, ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਹੈ। ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਇਹ ਖੇਡ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲਾ, ਇਸ ਖੇਡ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਨਣ ਵਾਲਾ ਹੈ –

ਏਕ ਮੂਰਤਿ ਅਨੇਕ ਦਰਸਨ ਕੀਨ ਰੂਪ ਅਨੇਕ॥
ਖੇਲ ਖੇਲ ਅਖੇਲ ਖੇਲਨ ਅੰਤ ਕੋ ਫਿਰਿ ਏਕ॥

ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ-ਪਾ. ੧੦

ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਨੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਬੇਅੰਤ ਨਾਮ ਦਿੱਤੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਉਸ ਦੇ ਅਨੰਤ ਨਾਮ ਹਨ – ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਰਾਮ, ਹਰੀ, ਸ਼ਿਵ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ, ਬ੍ਰਹਮਾ, ਅਲਹ, ਖੁਦਾ, ਰਹੀਮ, ਕਰੀਮ, ਨਿਰੰਕਾਰ, ਕਰਤਾਰ ਇਤਿਆਦਿ। ਕੋਈ ਅੰਤ ਨਹੀ, ਇਹਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ। ਉਹ ਸਤਿਨਾਮ – ਸੱਚੇ ਨਾਮ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਨਾਮ, ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਭਾਵ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਗੁਰ-ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਹੈ –

ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਦੀਆ ਬੁਝਾਇ ਜੀਉ॥
੧-੭੨-੨

ਏਕੁ ਸਬਦੁ ਮੇਰੈ ਪ੍ਰਾਨਿ ਬਸਤੁ ਹੈ ਬਾਹੁੜਿ ਜਨਮਿ ਨ ਆਵਾ॥
੧-੭੯੫-੯

ਗੁਰ ਸਬਦੇ ਰਾਤਾ ਸਹਜੇ ਮਾਤਾ ਨਾਮਿ ਮਨਿ ਵਸਾਏ॥
੩-੭੭੧-੩

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਆਪਿ ਅਖਾਇਦਾ ਗੁਰ ਸਬਦੀ ਸਚੁ ਸੋਇ॥
੩-੫੧੪-੪

ਸਤਿ ਸਾਚੁ ਸ੍ਰੀ ਨਿਵਾਸੁ ਆਦਿ ਪੁਰਖੁ ਸਦਾ ਤੁਹੀ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿ ਜੀਉ॥
ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ-੧੪੦੨-੧੪
ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਗੁਰ ਰਾਮਦਾਸ ਚਿਤਹ ਬਸੈ॥
ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ-੧੪੦੪-5
ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਤਿਨਾਮੁ॥
ਜਗ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟੁ ਊਤਮ ਕਾਮੁ॥
੫-੯੯੮-੯
ਏਕੰਕਾਰੁ ਨਿਰੰਜਨੁ ਨਿਰਭਉ ਸਭ ਜਲਿ ਥਲਿ ਰਹਿਆ ਸਮਾਈ॥
੫-੯੧੬-੪

ਕਾਇਨਾਤ (creation) ਦੀ ਕੁਦਰਤ (mystery, wonder) ਪਿਛੇ ਕਾਦਰ (Creator) ਨੂੰ ਜਿਸ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ।

ਮੰਤਰ Mantar

ਗੁਰਮੰਤਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ Gur Mantar

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰ -

ਸਤਿਜੁਗਿ ਸਤਿਗੁਰ ਵਾਸਦੇਵ ਵਵਾ ਵਿਸਨਾ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥
ਦੁਆਪੁਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਹਰੀ ਕ੍ਰਿਸਨ ਹਾਹਾ ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ॥
ਤੇਤੇ ਸਤਿਗੁਰ ਰਾਮ ਜੀ ਰਾਰਾ ਰਾਮ ਜਪੇ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ॥
ਕਲਿਜੁਗਿ ਨਾਨਕ ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦ ਗਗਾ ਗੋਵਿੰਦ ਨਾਮੁ ਅਲਾਵੈ॥
ਚਾਰੇ ਜਾਗੇ ਚਹੁ ਜੁਗੀ ਪੰਚਾਇਣ ਵਿਚਿ ਜਾਇ ਸਮਾਵੈ॥
ਚਾਰੇ ਅਛਰ ਇਕੁ ਕਰਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੁ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਾਵੈ॥
ਜਹਾਂ ਤੇ ਉਪਜਿਆ ਫਿਰਿ ਤਹਾਂ ਸਮਾਵੈ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ-ਵਾਰ ੧, ਪਉੜੀ ੪੯

ਸਤਿਜੁਗ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਵਾਸਦੇਵ (ਵਿਸ਼ਨੂ) ਤੋਂ ਵਵਾ (ਵ), ਦੁਆਪਰ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ (ਹਰੀ) ਤੋਂ ਹਾਹਾ (ਹ), ਤਰੇਤੇ ਵਿਚ ਸ੍ਰੀ ਰਾਮ ਜੀ ਤੋਂ ਰਾਰਾ (ਰ) ਅਤੇ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਗੋਵਿੰਦ ਜੀ ਤੋਂ ਗਗਾ (ਗ) ਲਏ ਗਏ। ਜਦ ਇਹਨਾ ਚੌਹਾਂ ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਚਾਰੇ ਅਵਤਾਰਾਂ ਦੇ ਇਹ ਅੱਖਰ ਵ, ਹ, ਗ, ਰ ਜੋੜ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤਾਂ ਮਾਨੋਂ ਉਹ ਚਾਰੋਂ ਅਵਤਾਰ ਪੰਜਵੇਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਵਿਚ ਆ ਸਮਾਏ। ਇਸ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਜਪਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਮੁੜ ਵਾਹਿਗੁਰ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਖਿਆਲਾਂ ਦੀ ਉਚੀ ਅਤੇ ਸੁੰਦਰ, ਕਾਬਲੇ ਤਾਰੀਫ਼ ਉਡਾਰੀ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਅਸਚਰਜਤਾ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ, ਵਿਸਮਾਦ ਦਾ। "ਗੁਰੂ," ਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ ਹੈ, ਜੋ ਹਨੇਰਾ (ਅਗਿਆਨਤਾ) ਦੂਰ ਕਰੇ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਖਸ਼ੇ -

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਗੁਰਮੰਤਰ ਹੈ ਜਪਿ ਹਉਮੈ ਖੋਈ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ-ਵਾਰ ੧੩

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਅਨੁਸਾਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰਮੰਤਰ ਹੈ।

'ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਹੈ -

ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰ ਸਿਮਰਣੁ ਪਰਵਾਣੈ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ-ਵਾਰ ੬

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਲਗੇ, ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਮੰਤਰ ਤੇ ਮੂਲ-ਮੰਤਰ ਦਿਤੇ। ਇਸ ਪਰੰਪਰਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰੂ

ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ, ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਦੀਆਂ ਅਖੀਆਂ ਵਿਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੇ ਛਟੇ ਮਾਰ ਕੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, "ਵਾਗ੍ਰਿਰੂ ਬੋਲ," ਅਤੇ (ਨਾਮ) ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਮੰਤਰ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਅਤੇ ਮੂਲ-ਮੰਤਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰਾ ਸ਼ਬਦ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਨੇ ਨਹੀ ਵਰਤਿਆ, ਅਤੇ ਭੱਟਾਂ ਦੇ ਸਵੱਈਆਂ ਵਿਚ ਹੀ ਆਇਆ ਹੈ। ਬਾਕੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਦੇ ਵਾਂਗ ਕਿ ਜੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਰਜ ਕੀਤੀ, ਪੰਜਵੇਂ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ, "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀ ਘੋਖ ਪੜਤਾਲ ਤਸੱਲੀ ਕਰ, ਪਰਵਾਨ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਚਾੜ੍ਹਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਤੇ ਐਵੇਂ ਹੀ ਨਹੀ। ਭਾਵ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ (ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਆਪ ਵੀ ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਜਪਦੇ ਹੋਣਗੇ ਜਦਕਿ ਇਹਦੇ ਜਪਣ ਦੀ ਪਰਵਾਨਗੀ ਬਖਸ਼ੀ) -

ਸੇਵਕ ਕੈ ਭਰਪੂਰ ਜੁਗ ਜੁਗ ਵਾਹਗੁਰੂ ਤੇਰਾ ਸਭੁ ਸਦਕਾ॥
ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਪ੍ਰਭੁ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਕਹਿ ਨ ਸਕੈ ਕਊ ਤੂ ਕਦ ਕਾ॥

ਸਵਈਏ ਮਹਲੇ ਚਉਥੇ ਕੇ-੧੪੦੩-੧੧

ਵਾਹੁ Wahu

ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਮਹਾਵਾਕਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ 'ਵਾਹੁ' ਬਾਰ ਬਾਰ ਆਇਆ ਹੈ-

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਤਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਜਿ ਸਚਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰੁ॥

੩-੫੧੪-੧੯

'ਵਾਹੁਵਾਹਗੁਰਸਿਖਨਿਤਸਭਕਰਹੁ' ਇਸ ਨੂੰ ਪਦਛੇਦ ਕਰਕੇ ਇਹ 'ਵਾਹੁ ਵਾਹਗੁਰ ਸਿਖ ਨਿਤ ਸਭ ਕਰਹੁ' ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

ਵਾਹੁ ਵਾਹਗੁਰ ਸਿਖ ਨਿਤ ਸਭ ਕਰਹੁ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਭਾਵੈ॥
ਨਾਨਕ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਜੋ ਮਨਿ ਚਿਤਿ ਕਰੇ ਤਿਸੁ ਜਮ ਕੰਕਰੁ ਨੇੜਿ ਨ ਆਵੈ॥

੩-੫੧੫-੧੩

ਮੁਨਾਸਬ ਹੈ, 'ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੁਰਸਿਖ ਨਿਤ ਸਭ ਕਰਹੁ,' ਜਿਵੇਂ ਕਿ -

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਗੁਰਸਿਖੁ ਜੋ ਨਿਤ ਕਰੇ ਸੋ ਮਨ ਚਿੰਦਿਆ ਫਲੁ ਪਾਇ॥

੩-੫੧੫-੯

ਮੂਲ ਮੰਤਰ Mool Mantar

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥

੧-੧-੧

ਇਕ ਉਹ ਆਪ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ, ਸਦਾ ਸਲਾਮਤ, ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਕਰਨਹਾਰ, ਡਰ ਤੇ ਵੈਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਉਪਜਿਆ ਹੈ, ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਦਵਾਰਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। (ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ)।

ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਮੂਲ ਅਧਾਰ ਹੈ। ਸਰਬ ਸਮਰੱਥ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਇਕ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਹੀ ਲੜ ਲੱਗਣਾ ਹੈ। ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਵੀ ਜਾਪ ਵਾਸਤੇ ਹੈ -

ਮੂਲ ਮੰਤ੍ਰੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਰਸਾਇਣੁ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪੂਰਾ ਪਾਇਆ॥

੧-੧੦੪੦-੧੯

ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੰਭੌ ਮਨ ਸਿਮਰਤ ਠੰਡਾ ਥੀਵਾਂ ਜੀਉ॥

੫-੯੯-੬

ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਲੋਕ ਵੀ ਮਿਲਾ ਦਈਏ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ **ਮਹਾਂ ਮੰਤਰ -** Maha Mantar. ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਜਾਪ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ॥ਜਪੁ॥ ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥੧॥ ੧-੧-੧

ਸੁਨਤ ਜਪਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਜਸੁ ਤਾ ਕੀ ਦੂਰਿ ਬਲਾਈ॥
ਮਹਾ ਮੰਤ੍ਰੁ ਨਾਨਕ ਕਥੈ ਹਰਿ ਕੇ ਗੁਣ ਗਾਈ॥
੫-੮੧੪-੯

ਸੱਚ ਮੰਤਰ – Sach Mantar ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਲੋਕ ਨੂੰ ਸਚ ਮੰਤਰ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ –

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥
ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥੧॥
੧-੧-4

ਸਤਿਨਾਮੁ Sattenamu

ਜਪਿ ਮਨ ਸਤਿਨਾਮੁ ਸਦਾ ਸਤਿਨਾਮੁ॥
੪-੬੭੦-੧

ਹੇ ਮਨ! ਤੂੰ ਸਦਾ ਸਤਿਨਾਮੁ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰ – ਹੇ ਮਨ, ਤੂੰ ਜੋ ਸੱਚਾ ਨਾਮ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰ। ਸਤਿਨਾਮ ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ (Sattenamu is adjective of the word Waheguru)। ਇਸ ਲਈ ਸਤਿਨਾਮੁ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, 'ਸਤਿਨਾਮ ਵਾਹਿਗੁਰੂ"।

ਬੀਜ ਮੰਤਰ Beej Mantar

ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰੁ ਸਰਬ ਕੋ ਗਿਆਨੁ॥
੫-੨੭੪-੧੬
ੴਅੰਕਾਰਿ ਏਕੋ ਰਵਿ ਰਹਿਆ ਸਭੁ ਏਕਸ ਮਾਹਿ ਸਮਾਵੈਗੋ॥
੪-੧੩੧੦-੧੧

ੴ Ik-Oankar ਵਾਹਿਦ (ਇਕ ਆਪ), ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ।
੧ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਇਕ। ੴ "ਬੀਜ ਮੰਤਰ" ਹੈ।
ੳ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਪੂਰਨ ਪਰਮੇਸ਼ਰ – ਵਾਹਿਗੁਰੂ।
ਅੰਤ ਉੱਤੇ ਆਕਾਰ ⌒ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਰੂਪ (ਨਿਸ਼ਾਨ - symbol) ੴ ਸਭ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਤੱਤ ਤਥਾ ਬੀਜ (seed) ਹੈ। ਹਰ ਮੰਤਰ ਦੀ ਉਪਜ ਇਸ ਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਜੜ੍ਹ ਬਣਦੀ ਹੈ ਭਾਵ ਮੰਤਰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਪਕੜ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਸਤਿਨਾਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਛੋਟੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਬੀਜ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਇਸ ਬੀਜ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਇਕੋ ਇਕ, ਆਪੇ ਆਪ, ਪਰਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਹੀ ਸਭ ਖੇਡ (ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ) ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੰਤਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਆਕਾਰ ਦਾ ਭਾਵ ਸਮਝ ਆਵੇਗਾ। ਇਹ ਤੱਤ–ਭਾਵ (essence - seed) ਸਮਝ ਆ ਜਾਣ ਤੇ ਉਸ ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਮੰਤਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ – ਉਹ ਮੰਤਰ ਸਾਕਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਸਾਧਕ ਦਾ ਆਪਾ ਇਸ ਮੰਤਰ ਵਿਚ ਢਲ ਜਾਵੇਗਾ।

ੴ ਚਿੰਨ੍ਹ ਸਰੂਪ (symbol – ਨਿਸ਼ਾਨ) ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆਂਦਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ 'ਇਕ ਓਂਕਾਰ' ਜਪਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜਪਿਆ ਤਾਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ 'ਇਕ' ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ 'ੳ' ਉੱਤੇ ਰਤਾ ਰੋਕ (ਠਹਿਰਾਉ) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਪ ਦੀ ਰੌਂ ਪਵਨ–ਵੱਤ ਪੱਧਰੀ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਮੂਲ ਮੰਤਰ ੴ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੋ ਇਹ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਦੇ

ਨਾਲ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੀਜ ਮੰਤ੍ਰ ਲੈ ਹਿਰਦੈ ਰਹੈ॥
ਮਨੂਆ ਉਲਟਿ ਸੁੰਨ ਮਹਿ ਗਹੈ॥
ਬੇਣੀ ਜੀ-੯੭੪-੧੧

ੴ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ (symbol) ਵਿਚ ਉਤਪਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ (ਬ੍ਰਹਮਾ), ਪਾਲਣਾ (ਵਿਸ਼ਨੂ), ਤੇ ਸੰਘਾਰ: ਸਮਾਪਤ ਕਰਨਾ (ਸ਼ਿਵ ਜੀ) ਤਥਾ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ, ਸ਼ਿਵ, ਇਕ ਥਾਂ ਇਕੱਠਿਆਂ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਕਲਪਿਤ ਕੀਤਾ ਗਇਆ ਹੈ। ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਦੇਵਤੇ ਕੋਈ ਅਲੱਗ. ਅਲੱਗ ਹੋਂਦ ਨਹੀ ਰਖਦੇ - ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀਆਂ ਹਨ: ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੀ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ ਹੈ।

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਓਂ (ਓਂਮ) ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ, ਅਨਹਦ (ਹੱਦ ਰਹਿਤ), ਲਗਾਤਾਰ ਧੁਨੀ (ਆਵਾਜ਼) ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ (ਆਵਾਜ਼, ਧੁਨੀ dynamic sound) ਸਭ ਕੁਝ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਗਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਧੁਨੀ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਪਜ ਰਹੀ) ਕਿ ਜੋ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਟਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਗੁਰਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਤੱਤ। ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਪਰਮ ਤੱਤ ਬੀਜ ਮੰਤਰ ਹੈ।

ਗੁਰਬਾਣੀ Gurbani

ਗੁਰਬਾਣੀ ਮੰਤਰ -

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਜਾਣਹੁ ਗੁਰ ਸਿਖਹੁ
ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ।
੪-੩੦੮-੫

ਬਾਣੀ ਮੰਤ੍ਰ ਮਹਾ ਪੁਰਖਨ ਕੀ ਮਨਹਿ ਉਤਾਰਨ ਮਾਂਨ ਕਉ॥
੫-੧੨੦੮-੮

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਜੋ ਬਾਣੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਹੈ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਭਗਟਤਾਂ ਦੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਹੈ -

ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ॥ ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ॥
੫-੬੨੮-੪

ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ, ਜੋ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ ਤਥਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੋਂ ਆਈ ਹੈ (revealed), ਇਹ ਇਸ ਜਗਤ ਦਾ ਚਾਨਣ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦਾਤਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ (ਮੁਕਤੀ ਦਾਤਾ) ਹੈ -

ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਕਰਮਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ॥
੧-੬੭-੧੦

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
੪-੯੮੨-੧੧

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਰਤੀ ਜਗ ਅੰਤਰਿ ਇਸੁ ਬਾਣੀ ਤੇ ਹਰਿਨਾਮੁ ਪਾਇਦਾ॥
੩-੧੦੬੬-੩

ਸਪਸ਼ਟ ਸਿੱਧ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਮਹਾਨ ਪਵਿੱਤਰ, ਸਾਰੀ ਹੀ ਬਾਣੀ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਮੰਤਰ ਹੈ। ਮਹਾਂਪੁਰਖਾਂ ਦੀ ਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਉਹਨਾ ਦੀ ਕਰਨੀ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਵਰਤੀ ਹੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਣਨਾ, ਗਾਇਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਉਤਾਰਨਾ (ਲੈ ਆਉਣਾ, to adopt) ਮਹਾਨ ਉੱਚ ਸਾਧਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਾਣੀ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਹੀ ਸਭ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਸਭ ਮੰਤਰ ਉਪਜਦੇ (ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ) ਹਨ। ਬਾਣੀ ਨਾਮ ਦੀ ਦਾਤਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ "ਧਿਆਨ" (meditation) ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਆਪ ਹੀ ਮਾਰਗ ਹੈ ਅਤੇ ਮੰਜ਼ਲ ਵੀ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੰਨੀ ਬਾਣੀ ਆਦਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ "ਸਮੁੱਚਾ ਸਰੂਪ" ਸਾਡਾ "ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ" ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਪਰਤੱਖ ਗੁਰੂ, ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸਰੂਪ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ "ਨਾਨਕ-ਜੋਤ" ਇਕ ਹੀ ਹੈ -

ਪਵਨ ਅਰੰਭੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮਤਿ ਵੇਲਾ॥
ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ॥
੧-੯੪੩-੧
ਸਬਦੁ ਗੁਰ ਪੀਰਾ ਗਹਿਰ ਗੰਭੀਰਾ ਬਿਨੁ ਸਬਦੈ ਜਗੁ ਬਉਰਾਨੰ॥
੧-੬੩੫-੭

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਣਨਾ Bani Parrhna Sun-na

* ਬਾਣੀ ਦਾ ਨਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਨਾਮ-ਜਾਪ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜਕੇ (ਮਿਲਾਕੇ), ਸਾਡਾ ਆਤਮਿਕ ਰਾਹ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਕ ਪੁਜਣ ਦੇ ਲਈ।
* ਜਿਦਾਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਮੂੰਹ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮਨ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਾਹੀਦਾ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀ ਹਾਂ ਕੀ! ਮੰਤਵ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖ ਬਣਨਾ (ਗੁਰੂ ਵਲ ਮੁਖ)।
* ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਆਤਮਿਕ ਤੋਲ ਮਾਪ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਤੁਰ ਆਏ ਹਾਂ, ਤੇ ਮੰਜ਼ਲ ਕਿੰਨੀ ਹੋਰ ਬਾਕੀ ਹੈ।
* ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਘੋਖ-ਵਿਚਾਰ, ਮਾਪ ਤੋਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਨੇ ਕੁ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹਾਂ, ਕੀ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਿਨਾ ਕੁ ਹੋਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਬਾਕੀ ਹੈ।
* ਬਾਣੀ ਸਬਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦਸਦੀ ਹੈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖਣ ਲਈ (gives direction) ਕਿ ਇਹ ਕਰ ਤੇ ਇਹ ਨਾ, ਗੁਰੂ ਤਥਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤਕ ਪੁਜਣ ਦੇ ਲਈ।
* ਬਾਣੀ ਸਾਡਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਕੇ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਹਿਤ, ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਆਸਰੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨੀ ਲਗ (Guru-orientation), ਜੀਵਨ ਗੁਜ਼ਾਰਣ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਾਈ ਰਖਦੀ ਹੈ।
* ਬਾਣੀ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਕੇ (ਬੁਰਾਈਆਂ ਕਢ) ਇਹਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ, ਚਮਕਦਾ ਰਖਣ ਦੇ ਹਿਤ। ਬਾਣੀ, ਇਹਨਾ ਕਾਰਨਾ ਕਰਕੇ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਇਸ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਅਤੇ ਵੀਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਮੰਤਰ ਗਿਆਨ Mantar Gyan

ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਨਾ। ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਅਨੁਸਾਰ ਮੰਤਰ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਇਹ ਹੈ-

1. **ਮੰਤਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ੀ** - ਜੋ ਇਹ ਮੰਤਰ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
2. **ਮੰਤਰ ਦਾ ਦੇਵਤਾ** - ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੰਤਰ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।
3. **ਮੰਤਰ ਦਾ ਬੀਜ** - ਜਿਸ ਤੋਂ ਮੰਤਰ ਆਪਣਾ ਆਕਾਰ ਅਤੇ ਸਰੂਪ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਮੰਤਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ – Meter, ਮੰਤਰ ਦੀ ਚਾਲ, ਲੈ ਅਤੇ ਤਾਲ ਜੋ ਇਸ ਨੂੰ ਬੋਲਣ ਵਿਚ (ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ) ਲੈ ਤਾਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

5. ਮੰਤਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ – ਜੋ ਕਿ ਇਸ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਤੋਂ ਉਪਜਦੀਆਂ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਤਰੰਗਾਂ (ਲਹਿਰਾਂ) ਕਾਰਨ ਸਾਕਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਕਾਰ ਹੋ ਕੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਮੰਤਰ ਦੇ ਦੇਵਤੇ (ਗੁਰੂ) ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤਰ Waheguru

ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" "ਗੁਰਮੰਤਰ" ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਹੈ –

1. **ਰਿਸ਼ੀ** – Rishi. ਸਤਿਗੁਰ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ।
2. **ਦੇਵਤਾ** – Devta. ਪਰਿਪੂਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ।
3. **ਬੀਜ** – Beej. ੧ੴ / ਗੁਰਬਾਣੀ।
4. **ਮਾਤਰਾ** – Matra. ਚਾਲ (speed). ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੇ ਬੋਲਕੇ, ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ, ਬਿਨਾ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿਚ, ਸਮਝ ਕੇ, ਹੌਲੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਜਪੋ।
5. **ਸ਼ਕਤੀ** – Shakti. ਨਾਮ ਨਾਮੀ ਦੇ ਨਾਲ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ) ਮਿਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਮੰਤਰ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ। ਸਭ ਮੰਤਰਾਂ ਵਿਚ ਸੱਮਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਭਾਵਨਾ, ਲੀਨਤਾ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਉੱਤੇ ਮੁਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਮੰਤਰ ਜਪੀਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣੇ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੰਤਰ ਦਾ ਫਲ ਉਹ ਹੀ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਜਾਪ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਛਾ ਰਹਿਤ ਜਾਪ ਦਾ ਫਲ ਗੁਰੂ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪਰਾਪਤੀ ਹੈ।

ਕਈ ਲੋਕ ਮੰਤਰ ਦੀ ਸਿਧੀ (ਸ਼ਕਤੀ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਖਾਸ ਮੰਤਰ ਚੁਣ, ਇਸਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਇਹ ਵਿਵਰਜਤ ਹੈ – ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਸਨਮਾਨਤ ਨਹੀ। ਕਈ ਕਿਸੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਆਤਮਿਕ ਦੁੱਖ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਕੋਈ ਜਾਪ (ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ, ਤੁਕ ਦਾ) ਕਰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸੁਖ ਵਾਸਤੇ। ਅਸਲ – ਸਰਬ-ਉਤਮ, ਜਾਪ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਭਾਵ-ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ। ਮੰਤਵ ਰਹਿਤ ਜਾਪ ਦੇ ਨਾਲ, ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਖ ਦੂਰ ਹੋ ਸੁਖ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰਿਧੀਆਂ ਸਿਧੀਆਂ ਵੀ ਆਪ ਹੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਨਾ ਵੀ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਲੈਣਾ ਵੀ ਕੀ ਹੈ?

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸੈ ਏਹਾ ਸਿਧਿ ਏਹਾ ਕਰਮਾਤਿ॥
੩-੬੫੦-੭

ਮੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵੰਡ

Mantar Vand (Repeated). ਦੁਹਹਰਾਇਆ ਗਇਆ ਹੈ।

ਗੁਰਮੰਤਰ – Gurmantar. ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਸਮੇਂ, ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਮੂਲ ਮੰਤਰ – Mool Mantar. ਮੂਲ-ਤੱਤ ਮੰਤਰ ÷ '੧ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ...... ਤੋਂ..... ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ' ਤਕ। ਇਹ ਸਮੁੱਚੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ ਉਸਾਰੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਦੀ ਤਾਕੀਦ ਵੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਸਮੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਜਪੁ ਮੰਤਰ – Japp Mantar. 'ਜਪੁ' ਤੋਂ ਅਗੇ, 'ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥' ਤਕ ਜਪੁ-ਮੰਤਰ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ "ਸੱਚ ਮੰਤਰ" ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਮਹਾਂ ਮੰਤਰ– Maha Mantar. 'ੴ ਸਤਿਨਾਮ...ਤੋਂ.....ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥' ਤਕ, ਨੂੰ ਮਹਾਂ ਮੰਤਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।
ਸਚ ਮੰਤਰ – Sach Mantar – ਇਹ ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਸਲੋਕ ਹੈ, "ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥ ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥ (ਉਤੇ ਦਸਿਆ ਗਇਆ ਹੈ)।
ਮਾਲਾ ਮੰਤਰ – Mala Mantar. ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਸਾਰਾ। ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਇਕ, ਇਕ ਪੌੜੀ ਲੜੀਵਾਰ ਚਲਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਤੋਂ ਅਗੇ ਅੱਖਰ 'ਜਪੁ' ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਰਥ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਪਰ ਆਏ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਬਾਕੀ, ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਜਪੁ' ਤੋਂ ਅਗੇ ਜੋ ਬਾਣੀ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ 'ਜਪੁ' ਹੈ (ਜਪੁ ਜੀ ਸਾਹਿਬ)।

ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ Jappu ji
ਮੂਲ ਮੰਤਰ (ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ...) ਤੋਂ ਅਗੇ ਸਲੋਕ 'ਜਪੁ' ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ 'ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ.....' ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੰਤ ਜਨ 'ਜਪੁ ਮੰਤਰ' ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ (ਸਚ ਮੰਤਰ ਵੀ)। ਉਹਨਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਜੀ ਨੂੰ ਧੁਰ ਦਰਗਾਹ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਸੀ 'ਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾ ਦੇ ਆਪ ਜਪਣ ਲਈ ਸੀ, ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਲੁਕਾਈ ਨੂੰ ਜਪਣ ਲਈ 'ਜਪੁ ਮੰਤਰ' ਪਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਹ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਅਤੇ ਗੁਰਮੰਤਰ ਹੀ ਜਪਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਉਪਰੰਤ, ਆਪਣੀ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਵੇਂ ਜੀਅ ਕਰੇ ਕੋਈ ਜੋ ਚਾਹੇ ਜਪ ਲਵੇ। ਜਦ ਤਕ ਜਪਣ ਦੇ ਵਿਚ ਗੁਰਮੰਤਰ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਨਹੀ, ਉਹ "ਗੁਰਮੰਤਰ-ਜਾਪ" ਨਹੀ। ਨਿਰਾ "ਸਤਿਨਾਮੁ" ਸਤਿਨਾਮੁ-ਜਾਪ ਹੈ। "ਸਤਿਨਾਮੁ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਦਾ ਜਾਪ, ਸਤਿਨਾਮੁ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਪ ਹੈ, ਇਤਿਆਦਿ।

ਸੰਤ ਹਰਦੇਵ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕਖਾਨਾ ਲੂਲ੍ਹੋਂ, ਬਰਾਸਤਾ ਮੋਰਿੰਡਾ (ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ) ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਹਨ ਅਤੇ ਉਥੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਤੇ ਜਪੁ ਮੰਤਰ ਇੱਕਠੇ ਮਹਾਂ ਮੰਤਰ ਹਨ, ਸਮੁੱਚਾ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਮਾਲਾ ਮੰਤਰ ਹੈ। ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪਉੜੀਆਂ ਮਾਲਾ ਦੇ ਮਣਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਚਲਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਪਉੜੀ ਬਾਅਦ ਦੂਸਰੀ ਪਉੜੀ।

ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਹੀ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤੁਕ, ਸਲੋਕ, ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮਨ ਕਰੇ, ਜਪੋ। ਭਜਨੀਕ ਪੁਰਸ਼ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾ ਦੀ ਲੋੜ, ਰੁਚੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਬਾਣੀ ਦਾ ਭਾਵ ਦੇਖ ਕੇ ਸ਼ਬਦ ਦੱਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਈ ਇਸ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਜਨੀਕ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਜਦ ਮੁਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ 'ਨਮਹ' ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇ –

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ
ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰਪ੍ਰਸਾਦਿ॥ **ਨਮਹ**॥

ਇਹ ਹਰ ਵਾਰ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਜਪ ਕੇ ਨਮਹ (ਨਮਸਕਾਰ) ਦਾ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਇਸ ਮੰਤਰ ਦੀ ਤਾਜ਼ੀਮ (ਮਾਣ, ਸਤਿਕਾਰ) ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਨਾਲ 'ਨਮਹ' ਲਗਾਉਣਾ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲੇ ਪਹਿਲ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਸਰਦਾਰਨੀ ਈਸਰ

ਕੌਰ ਜੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਖਿਆਲ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਤ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ, ਤਾਲਾਬ ਬਾਬਾ ਬੁਢਾ ਜੀ, ਕਸਬਾ ਰਾਮਦਾਸ, ਜ਼ਿਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ, ਵੇਈਂ ਨਦੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਚੁਭੀ ਲਾਈ ਸੀ, ਇਸ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਬੇਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਥੇ ਰੋਜ਼ ਕਥਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਇ। ਮੈਂ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਿਸ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸਨ? ਇਹਨਾ ਨੇ ਉੱਤਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਤਾਂ ਆਪ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸਨ, ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਜਾਪ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਸੀ? ਉੱਤਰ ਬੜਾ ਚੁਸਤ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵੀ। ਪਰ ਠੀਕ ਕੀ ਹੈ, ਇਹ ਤਾਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੀ ਜਾਣੇ। ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਪਿੰਡ ਬਹਾਦਰ ਸੈਨ, ਬਟਾਲਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਟਾਲਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ-ਪਠਾਨਕੋਟ ਰੋਡ ਉੱਤੇ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ 24 ਮੀਲ ਦੂਰ ਹੈ। ਜਦ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਮੈਂ ਸੁਲਤਾਨਪੁਰ ਲੋਧੀ ਵਾਲੇ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ ਇਹ ਬੋਲੇ, "ਸੋਦਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਉਸਤਤ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਨਿਰੰਕਾਰ ਸਨ ਤਾਂ ਉਹਨਾ ਨੇ 'ਸੋਦਰ' ਵਿਚ ਉਸਤਤ ਕਿਸ ਦੀ ਕੀਤੀ ਹੈ?

ਸੋ ਦਰੁ ਤੇਰਾ ਕੇਹਾ ਸੋ ਘਰੁ ਕੇਹਾ ਜਿਤੁ ਬਹਿ ਸਰਬ ਸਮਾਲੇ॥
੧-੮-੧੪

ਨਾਲ ਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਵਿਚ 'ਗੁਰੂ' ਵੱਲ ਸੰਕੇਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਉਹਦਾ ਕੀ ਭਾਵ ਹੋਇਆ? ਇਹ ਤੁਕਾਂ ਕੀ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ? ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦਾ ਗੁਰੂ ਕੌਣ ਹੈ -

ਅਪਰੰਪਰ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਪਰਮੇਸਰੁ ਨਾਨਕ ਗੁਰੁ ਮਿਲਿਆ ਸੋਈ ਜੀਉ॥"
੧-੫੯੯-੫

ਕਦੀ ਕਦੀ ਕੋਈ 'ਸੋਹੰ' ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸੋਹੰ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, "ਮੈਂ ਉਹ ਹਾਂ," ਮੈਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹਾਂ। ਜਦ ਤਕ ਕੋਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨ ਨਾ ਕਰ ਲਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਨਹੀ ਕਿ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੰਕਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਕਹੇ। ਜਦ ਪਰਮਾਤਮਾ ਬਣ ਗਇਆ ਤਦ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿਣੀ ਹੈ। ਸੋਹੰ ਦਾ ਜਾਪ ਹਿੰਦੂ ਮਤ ਵਿਚ ਪਰਵਾਨਿਤ ਹੈ, ਪਰ ਗੱਲ ਉਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਇ ਬਿਨਾ ਅਜਿਹੇ ਜਾਪ ਕਰਨੇ ਹੰਕਾਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨਗੇ। ਇਹ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ 'ਮੈਂ ਰੱਬ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਰੱਬ ਹਾਂ' ਕਹਿੰਦਾ ਕਹਿੰਦਾ ਕੋਈ ਰੱਬ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਬ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚਲਣ ਜੋਗਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਮੰਤਰ ਸ਼ਕਤੀ Mantar Shakti

ਮਨ = ਮਨਨ - ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ, ਵਿਚਾਰਨਾ, ਸੋਚਣਾ, ਚਿੰਤਨ ਕਰਨਾ।
ਤ੍ਰਾ = ਸੰਸਾਰਕ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ।

ਮੰਤਰ ਨੂੰ ਘੜਨ ਵਾਲਾ ਇਹ ਕੰਮ ਬੜੀ ਸੂਝ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਅੱਖਰ, ਅੱਖਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਮਿਣਤੀ, ਇਸ ਦਾ ਮਾਪ ਤੋਲ, ਸੁਰ ਲੈਅ ਇਤਿਆਦਿ ਸਭ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਇਹ ਮੰਤਰ ਦਾਤਾ ਇਸ ਮੰਤਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਕੇ ਮੰਤਰ ਅੰਦਰ ਜੋ ਚੇਤਨ ਸ਼ਕਤੀ (ਚਿੱਤ) ਮੁਗਧ ਰੂਪ (dormant, inactive i.e. in seed form) ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ (activate) ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਦੇਖ, ਵਿਚਾਰ, ਘੋਖ ਕੇ ਫਿਰ ਇਹ ਰਿਸ਼ੀ, ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ, ਗੁਰੂ, ਇਹ ਮੰਤਰ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਭਲੇ

ਅਤੇ ਕਲਿਆਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੰਤਰ ਜੋ ਘੜਦਾ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਮੰਤਰ ਦਾ ਰਿਸ਼ੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਮੰਤਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਪ੍ਰਗਟ ਕੀਤਾ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਪਰਾਪਤ ਕਰਕੇ) । ਨਾਮ ਅਤੇ ਨਾਮੀ (ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਨਾਮ ਹੈ) ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਨਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਨਾਮ ਅਤੇ ਰੂਪ - ਜਿਸ ਦਾ ਇਹ ਨਾਮ ਹੈ, ਇਕੱਠੇ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ ਜਾਂ ਮੰਤਰ ਦੀ ਗੁਪਤ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਧੁਨੀ ਦੇ ਸਰੂਪ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ - ਇਸ ਨਾਮ ਦੇ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਾਧਕ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਨਾਲ ਮੰਤਰ ਅੰਦਰ ਸ਼ਕਤੀ ਕਿ ਜੋ ਨਿੰਦਰਾ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (Dormant. Inactive i.e. in seed form), ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਕੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਪਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੀਆਂ ਪਰਮਾਰਥ (spirituality) ਦੇ ਰਾਹ ਦੇ ਪੜਾਅ ਹਨ, ਇਹ ਮੰਜ਼ਲ ਨਹੀ। "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਮੰਤਰ ਦਾ ਦੇਵਤਾ, ਸ਼ਕਤੀਦਾਤਾ ਆਪ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ। ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਦ ਇਹ ਮੰਤਰ ਉਜਾਗਰ (manifest) ਹੁੰਦਾ ਹੈ (one gets lost into it), ਤਾਂ ਭਜਨੀਕ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜਾਪ ਵਾਸਤੇ ਮੰਤਰ ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਮਨ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ, ਜਿਵੇਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ'। ਜਾਪ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜੇ ਚੁਣਨੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਹਿਜੇ ਯਾਦ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਛੇਤੀ ਪੜ੍ਹੇ ਜਾਣ। ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਫ਼ੇਰ ਵੀ ਇਹ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖ ਕੇ ਕੋਲ ਰਖ ਲਵੋ, ਭੁੱਲ ਜਾਵੋ ਜਾਂ ਭੁਲੇਖਾ ਲਗੇ ਤਾਂ ਦੇਖ ਸਕੋ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਾਣਕਾਰੀ Jankari

ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਸਮੇਂ ਆਉਂਦੇ ਕੁਝ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਤਿੰਨ ਗੁਣ (ਤਰੈ ਗੁਣ) Tinn Gunn or Traae Gunn

Three Dimensional World. ਸੰਸਾਰ ਸਾਰਾ ਮਾਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਹਨ -

1. **ਰਜੋ ਗੁਣ** - Rajo Gunn. ਰਾਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ। ਬ੍ਰਹਮਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ - ਸੰਸਾਰ, ਜੀਵ ਜੰਤ ਦੀ ਰਚਨਾ - ਸੰਸਾਰੀ। ਰਜੋ ਗੁਣ ਵਿਚ ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਤੇਜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੰਕਾਰ।

2. **ਸਤੋ ਗੁਣ** - Sato Gunn. ਸੰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ। ਸਤੋ ਗੁਣ ਵਿਚ ਸਚਿਆਈ, ਚੰਗਿਆਈ ਅਤੇ ਸ਼ੁਭ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਸ਼ਨੂੰ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ - ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪਾਲਣਾ।

3. **ਤਮੋ ਗੁਣ** - Tamo Gunn. ਤਮ੍ਹਾ - ਘਟੀਆਪਨ, ਕਮੀਨਗੀ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਧੋਖਾ, ਝੂਠ ਇਤਿਆਦਿ। ਤਮੋ ਗੁਣ ਵਿਚ ਸੁਸਤੀ, ਬੇਦਿਲੀ, ਢਿੱਲ-ਪੁਣਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ - ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਸੰਘਾਰ, ਪ੍ਰਲੈਯ ਤਥਾ ਖਤਮ ਕਰਨਾ।

ਚਉਥਾ ਪਦ - Chautha Padd. ਇਹਨਾ ਤਿੰਨਾ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਚਉਥਾ ਪਦ ਹੈ। ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿਚ, ਮਾਇਆ (ਸੰਸਾਰ) ਦੀ ਪਕੜ, ਜਕੜ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਖਾਹਿਸ਼ ਬਾਕੀ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਅਤੇ ਮਨੁਸ਼ ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ।

ਤਿੰਨ ਗੁਣ

ਏਕਾ ਮਾਈ ਜੁਗਤਿ ਵਿਆਈ ਤਿਨਿ ਚੇਲੇ ਪਰਵਾਣੁ ॥
ਇਕੁ ਸੰਸਾਰੀ ਇਕੁ ਭੰਡਾਰੀ ਇਕੁ ਲਾਏ ਦੀਬਾਣੁ ॥
੧-੭-੧

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬ੍ਰਹਮਾ, ਵਿਸ਼ਨੂੰ, ਮਹੇਸ਼, ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਹਨ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਨੂੰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਨੂੰ 'ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ' ਕਿਹਾ ਗਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਨੂੰ ਹੀ ਗੰਗਾ, ਜਮਨਾ ਅਤੇ ਸਰਸਵਤੀ ਦੇ ਮੇਲ ਦਾ ਅਸਥਾਨ (ਤ੍ਰਿਵੈਣੀ) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ -

ਜਿਸੁ ਛੂਟੈ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤਿਸੁ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ॥
੫-੩੭੪-੧੧

ਚੌਥਾ ਪਦ ਜਾਂ ਤੁਰੀਆ Chautha Padd. Turya

Fourth Dimension.

ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਮ ਜੀਵਨ ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ -

ਜਾਗਰਤ - Jagrat. ਜਾਗਣਾ। ਜਾਗਦੇ ਹੋਇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਸੁਪਨ - Supan. ਸੁਪਨੇ। ਇਹ ਜਾਗਦੇ ਹੋਇ ਅਤੇ ਡੂੰਘੇ ਸੁੱਤੇ ਹੋਇ ਹੋਣ ਦੀ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਹਾਲਤ ਹੈ।

ਰੇ ਨਰ ਇਹ ਸਾਚੀ ਜੀਅ ਧਾਰਿ ॥
ਸਗਲ ਜਗਤੁ ਹੈ ਜੈਸੇ ਸੁਪਨਾ ਬਿਨਸਤ ਲਗਤ ਨ ਵਾਰ ॥
੯-੬੩੩-੫

ਸਸ਼ੁਪਤ ਜਾਂ ਸਖੋਪਤ – Sushupt or Sakhopat. ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ। ਇਸ ਘੂਕ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਸ਼ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ।

ਤੁਰੀਆ – Turya. ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ ਜਾਂ ਚਉਥਾ ਪਦ। ਜਦ ਮਨੁੱਖ ਜਾਗਰਤ, ਚੇਤੰਨ, ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਸੁਪਨੇ ਜੋ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਨਾ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ, ਇਹਨਾ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਘੂਕ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮੋਇਆਂ ਬਰਾਬਰ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਿੰਨੇ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿਚ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਪਕੜ (worldly attachment) ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਤਦ ਇਸ ਨੂੰ ਚੌਥਾ ਪਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ, ਇਸ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ – ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾ ਅਤੇ ਭੂਤ, ਵਰਤਮਾਨ ਭਵਿੱਖ – ਤਿੰਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਇਤਿਆਦਿ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਨਮਨ ਹੈ ਜਦ ਮਨ ਉਸ ਵਲ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤੇ ਇਨ-ਮਨ ਨਹੀ ਤਥਾ ਮਨ ਇਧਰ ਸੰਸਾਰਕ (ਮਾਇਆ) ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਨਹੀ – ਇਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਤਥਾ ਬ੍ਰਹਮ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਅਵਸਥਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਹੁਕਮ ਹੈ –

ਤੀਨਿ ਬਿਆਪਹਿ ਜਗਤ ਕਉ ਤੁਰੀਆ ਪਾਵੈ ਕੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਸੰਤ ਨਿਰਮਲ ਭਏ ਜਿਨ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ॥
੫-੨੯੭-੧੬

ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ –

ਰਜ ਗੁਣ ਤਮ ਗੁਣ ਸਤ ਗੁਣ ਕਹੀਐ ਇਹ ਤੇਰੀ ਸਭ ਮਾਇਆ॥
ਚਉਥੇ ਪਦ ਕਉ ਜੋ ਨਰੁ ਚੀਨੈ ਤਿਨ ਹੀ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੨੩-੬

ਚਉਥੇ ਪਦ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੈ –

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਨੈ ਨਾਮਿ ਲਾਏ॥
ਨਾਨਕ ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸੋ ਜਨੁ ਗਤਿ ਪਾਏ॥
੫-੨੮੪-੧੪

ਨਿਜ ਘਰ Nij Ghar, ਚਉਥਾ ਪਦ ਹੀ ਹੈ। ਨਿਜ ਘਰ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਘਰ –

ਚਉਥੀ ਪਦਵੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਰਤਹਿ ਤਿਨ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਪਾਇਆ॥
੩-੧੧੩੦-੧੦

ਤਰੈਗੁਣ ਅਤੀਤ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਚਲਾ ਗਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਹੈ। ਜਦ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵਿਚ ਭਰਮਦਾ ਹੈ ਤਦ ਤਕ ਉਸ ਨੂੰ **ਬ੍ਰਹਮ ਦਰਸ਼ਨ –** Darshan. Realization of God, ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ –

ਤ੍ਰੈਗੁਣ ਭਰਮੇ ਨਾਹੀ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ॥
੩-੨੩੦-੧੮

ਤ੍ਰੈਗੁਣ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚਉਥਾ ਪਦੁ ਪਾਇ॥
੩-੩੦-੧੩

ਤਰੈ-ਕਾਲ Traaekal

ਭੂਤ ਕਾਲ – Bhootkal. ਲੰਘ ਚੁਕਿਆ ਸਮਾਂ, ਲੰਘ ਚੁੱਕਾ ਕਲ। Past.

ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ – Vartmankal. ਵਰਤਮਾਨ, ਇਹ ਵਕਤ, ਹੁਣ ਦਾ ਸਮਾਂ, ਅੱਜ Present (Present Moment).

ਭਵਿੱਖ ਕਾਲ – Bhavikhkal. ਭਵਿੱਖ, ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ, ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਕੱਲ, ਭਲਕ। Future.

ਜਿਸ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾਂ ਕਾਲਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ **ਤਰੈ-ਕਾਲ ਦਰਸ਼ੀ** Traaekal Darshi ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ (present) ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰੋ ਤਥਾ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਤੇ ਲੰਘ ਗਏ ਵਾਸਤੇ ਝੂਰੋ ਨਾ - ਅੱਜ ਦੀ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰੋ। ਗੁਰਮੁਖ, ਭੂਤ ਤੇ ਭਵਿੱਖ ਇਕ ਪਾਸੇ, ਅੱਜ ਦੀ ਵੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਕਲ ਦੀ ਬੰਦਸ਼ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਉੱਠ ਕੇ ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਜਿਊਂਦਾ ਹੈ।
ਨੋਟ - ਵਰਤਮਾਨ Vartman. Present। ਸਭ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿਚ ਜੀਵਣ ਦੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਪਿਛੇ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਭੁਲ ਜਾਉ, ਭਲਕ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਨਾ। ਕੁਝ ਹੁਣ ਦੇ ਪਲ Present Moment ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਪਲ ਵਿਚ ਹੀ ਆ ਜਾਉ ਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਯਾਦ ਰਹੇ "ਇਹ ਪਲ" ਕੋਈ ਕਠਨ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ ਵਸਤ ਨਹੀ, ਬੜੀ ਸਧਾਰਨ ਗਲ ਹੈ। ਜਿਦਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪੋ, ਉਹ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਵੇਲਾ ਹੈ, ਮੇਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਦਾਂ ਹੀ ਜਿਸ ਸਮੇ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਉ, ਇਹ ਹੀ ਵਰਤਮਾਨ ਕਾਲ Present Moment ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੋਈ ਹਊਆ ਨਹੀ।

ਤਿੰਨ ਤਾਪ Teen Taap. Tinn Taap

ਤੀਨੇ ਤਾਪ ਨਿਵਾਰਣਹਾਰਾ ਦੁਖ ਹੰਤਾ ਸੁਖ ਰਾਸਿ॥
੫-੭੧੪-੧੨

ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਜੋ ਦੁਖ ਸਹਾਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਤਿੰਨਾਂ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਗਇਆ ਹੈ -

1. **ਆਧੀ** - Adhi. ਮਨ ਦੀ ਚਿੰਤਾ, ਕਲੇਸ਼। tension, anxiety, depression.
2. **ਬਿਆਧੀ -** Beadhi. **ਵਯਾਧੀ ਜਾਂ ਵਯਾਪੀ** - ਤਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਰੋਗ।
3. **ਉਪਾਧੀ** - Upadhi. ਪਰਕਿਰਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਿਵੇਂ ਸਰਦੀ, ਗਰਮੀ, ਬਰਫ਼ਬਾਰੀ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ। ਸੀਤ, ਹਨੇਰੀ, ਤੂਫ਼ਾਨਾਂ, ਭੁਚਾਲ, ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਦੁਖ ਹੋਣਾਂ। ਝਗੜੇ ਕਰਨਾ, ਲੜਨਾ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣੀ, ਕੋਈ ਅਨਹੋਣੀ ਹੋ ਜਾਣੀ।

ਵੇਦਾਂਤ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿੰਨ ਤਾਪ Vedant Tinn Taap

ਅਧਿਆਤਮਿਕ- Adhiatmik. ਮਨ ਦੇ ਕਾਰਨ (mental) ਕਸ਼ਟ। ਅਵਿੱਦਿਆ, ਰਾਗ (attachment), ਦਵੈਸ਼ (enmity), ਜਬਰ ਕਾਰਨ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਦੁਖ।
ਅਧਿਭੌਤਕ- Adhibhautak. ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕਸ਼ਟ। ਸ਼ੱਤਰੂ, ਸਰਪ ਆਦਿ ਕਾਰਨ।
ਅਧਿਦੈਵਕ- Adhidaaevak. ਕੁਦਰਤੀ ਕਸ਼ਟ। ਸਰਦੀ, ਬਰਫ਼ (snow), ਗਰਮੀ, ਬਿਜਲੀ, ਬਰਖਾ, ਹੜ, landslides, ਭੁਚਾਲ, ਆਤਸ਼ਫ਼ਸ਼ਾਂ ਮਾਦੇ (lava – volcano) ਕਾਰਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ -

ਆਧਿ ਬਿਆਧਿ ਉਪਾਧਿ ਰਸ ਕਬਹੁ ਨ ਤੁਟੈ ਤਾਪ॥
੫-੨੯੭-੬

ਆਧਿ ਬਿਆਧਿ ਉਪਾਧਿ ਸਭ ਨਾਸੀ ਬਿਨਸੇ ਤੀਨੈ ਤਾਪ॥
੫-੧੨੨੩-੧੪

ਦਰਿਸ਼ਟੀ Drishti

1. **ਦਿੱਬ ਦਰਿਸ਼ਟੀ (ਦਿਵਯ ਦਰਿਸ਼ਟੀ)** Dib Drishti or Divya Drishti - ਇਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਥੂਲ ਨੇਤਰ (eyes) ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਗਿਆਨ ਚਕਸ਼ੂ: (ਗਿਆਨ ਨੇਤਰ - Third Eye) ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ ਜਾਂ ਤੀਸਰਾ-ਤਿਲ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ

ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਸ ਪਿਛੇ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਦੀ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦਿੱਬ-ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ **ਤਰੈ-ਕਾਲ ਦਰਿਸ਼ਟੀ** Traaekal Drishti ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (ਕਲ ਅਜ ਤੇ ਭਲਕ ਦੀ ਸਭ ਜਾਣਦਾ ਬੁਝਦਾ ਹੈ)। ਗੱਲ ਸਾਰੀ ਗਿਆਨ ਉਪਰ ਮੁਕਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ "ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ" ਸਹੀ ਗਿਆਨ ਹੈ –

ਕਹੈ ਨਾਨਕ ਏਹਿ ਨੇਤ੍ਰ ਅੰਧ ਸੇ
ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟਿ ਹੋਈ॥
੩-੯੨੨-੬

2. ਨਾਸਿਕਾਗਰ ਦਰਿਸ਼ਟੀ - Naskagar Drishti. ਸਿਧੇ ਬੈਠ, ਸਿੱਧੀ ਧੌਣ ਰੱਖ ਕੇ, ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ (ਕਰੂਮਲ) ਉਪਰ, ਦੋਨਾਂ ਅੱਖੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਲ ਫੇਰ ਕੇ, ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰਖਣੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਖੀਆਂ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਨਹੀ ਮੋੜਨੀਆਂ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਰ ਦਰਦ ਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਨਾ ਦੁਖਣ ਲੱਗ ਜਾਣ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ, ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

3. ਭਰੂ-ਮਧ ਦਰਿਸ਼ਟੀ – Bhru-Madh Drishti (Mid-Brow Point). ਇਹ ਨਾਮ ਲੇਖਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਯੋਗਿਕ ਨਾਮ "ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ" ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਹ ਅਸਥਾਨ, ਦੋਨੋਂ ਭਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਰਤਾ ਕੁ ਉੱਤੇ ਵੱਲ (ਉਚਾ) ਹੈ। ਧਿਆਨ ਇਸ ਥਾਂ ਉਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਦੋਨੋ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟਕੇ ਤੇ ਰਤਾ ਕੁ ਅੰਦਰ ਵੱਲ (ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ) ਅੱਖਾਂ ਮੋੜ ਕੇ, ਇਥੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਆਗਿਆ ਚੱਕਰ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਹੈ। ਜੇ ਅੱਖੀਆਂ ਥੋੜੀਆਂ ਕੁ ਵੀ ਵੱਧ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਮੋੜੋਗੇ ਤਾਂ ਇਹਨਾ (ਅੱਖਾਂ) ਨੂੰ ਦਰਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਮੁੱਖ ਮੰਤਵ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਨਹੀ।

ਬ੍ਰਹਮਰੰਧਰ (spine) ਸਿੱਧਾ ਰਖ ਕੇ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। (ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਪਦਮ ਆਸਣ ਵਿਚ ਬੈਠੋ)। ਪਿੱਠ ਤੋਂ ਧੌਣ ਤੱਕ ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ ਸਿੱਧੀ ਰਹੇ - ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਆਕੜਨਾ ਨਹੀ: ਸਹਿਜ-ਸੁਭਾ, ਸਧਾਰਨ ਸਿਧੇ ਰਹੋ।

ਯੋਗੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਬਾਕੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਠੀਕ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਪੁਰ ਹੀ ਅੱਖਾਂ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਕਰਕੇ ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਟਿਕਾਈ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਕਿ ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਰਹੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਤੇ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਤੋਂ ਪਰੇ ਰਤਾ ਅਗੇ ਵੱਲ ਜਾ ਕੇ ਮਿਲੇ (as if at infinity)।

4. ਤ੍ਰਾਟਕਾ - Tratka. ਤ੍ਰਾਟਕਾ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੀਵੇ ਦੀ ਮੱਧਮ ਲੋਅ ਉੱਤੇ, ਜਾਂ ਕੰਧ ਉੱਤੇ ਕਾਲਾ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਗੋਲ ਜਿਹਾ ਬਣਾ ਕੇ ਇਸ ਉਪਰ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵਸਤੂ ਉਪਰ ਟਿਕਟਿਕੀ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖੀ ਜਾਣਾ, ਭਾਵੇਂ ਅੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਪਾਣੀ ਵਗੀ ਜਾਵੇ, ਜਦ ਤਕ ਕਿ ਅੱਖਾਂ ਥਕ ਨਾ ਜਾਣ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਬੰਨ੍ਹਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਤਸਵੀਰ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾ ਨਜ਼ਰ ਨੂੰ ਉਪਰ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ, ਹੇਠੋਂ ਉਪਰ ਨੂੰ, ਸੱਜਿਓਂ ਖੱਬੇ, ਖੱਬਿਓਂ ਸੱਜੇ, ਜਾਂ ਇਕ ਥਾਂ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਚੱਕਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਇਕ ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਨਜ਼ਰ ਟਿਕਾਈ ਤੇ ਫੇਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਫ਼ੇਰ, ਸਰੀਰਕ ਨੇਤਰ ਮੁੰਧ ਕੇ ਉਸ ਚਿੰਨ੍ਹ ਇਤਿਆਦਿ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਉਸ ਉਪਰ ਟਿਕਾਅ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਮੂਰਤੀ ਜਾਂ ਤਸਵੀਰ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਨੂੰ ਵਿਵਰਜਿਤ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤਾਂ ਵੀ, ਬਹੁਤ ਅਭਿਆਸੀ ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਜੋ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦੀ

ਤਸਵੀਰ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਕੁ ੧ਓ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਲਿਖ ਕੇ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ, ਇਸ ਉਪਰ ਟਿਕਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਬੁੱਤ ਪੂਜਾ ਵਿਵਰਜਿਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਉਪਰ ਫੁੱਲ, ਧੂਪ, ਚੜ੍ਹਾਵਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਮਨਮੱਤ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ - ਤਸਵੀਰ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੇ ਹੋਕੇ ਅਰਦਾਸ ਨਹੀ ਕਰਨੀ। ਕਈ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਰੱਬ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀ ਪਰ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੂੰ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹਾਂ, ਇਹ ਤਸਵੀਰ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਦਿਸ ਰਹੀ ਹੈ ਨਾ - ਇਹ ਸਹੀ ਨਹੀ।

ਮੁਦਰਾ Mudra

ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ, ਸਿੱਧੇ ਬੈਠ, ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਰਖੀਦਾ ਹੈ, ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਰਖਣ ਦੇ ਇਸ ਢੰਗ ਨੂੰ ਮੁੱਦਰਾ (posture) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਜਨੀਕ, ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹਥ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਗੋਡੇ ਉਪਰ ਹੱਥ ਟਿਕਾਅ ਕੇ, ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਸਿਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿਚ ਜੋੜ ਦੇਣਾ, ਗੋਡਿਆਂ ਉਪਰ ਹੱਥ ਟਿਕਾਅ, ਹੱਥ ਸਿੱਧਾ ਧਰਤੀ ਵੱਲ ਕਰ ਦੇਣਾ ਇਤਿਆਦਿ।

ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਮੁੱਦਰਾ, ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਇਹਨਾ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ, ਸਾਹਮਣੇ (ਗੋਦ ਵਿਚ) ਹੱਥ ਟਿਕਾਅ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਜੋੜ ਲਵੋ, ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜੇਹੀ ਕੜੰਗੜੀ ਪਾ ਲਵੋ। ਹੱਥ ਉਪਰ ਹੱਥ ਰਖ ਲਵੋ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਹੱਥ ਟਿਕਦੇ ਹਨ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਟਿਕਾਅ ਲਵੋ। ਨਿਰਤਕਾਰ ਨੱਚਦਾ ਹੋਇਆ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਜੋ ਆਪਣੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਮੁੱਦਰਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦਾ ਜਤਨ, ਜਾਂ ਯੋਗ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਵਧ ਇਹਨਾ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀ। ਅੱਖ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਮੜੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਗਿਆਨ ਦਾਤਾ ਹਨ। ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਪੰਜ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ, ਨੱਕ ਨਾਲ ਸੁੰਘ ਕੇ, ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਸੁਣ ਕੇ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਰਾਹੀਂ ਛੋਹ ਕੇ ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਨੁਕੂਲ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੇ ਜੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਜ਼ਬਾਨ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚੱਖ ਕੇ ਸਵਾਦ ਦਸਦੀ ਹੈ। ਪਰ, ਸੰਘ, ਜ਼ਬਾਨ, ਗਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਬੁਲ੍ਹ ਮਿਲ ਕੇ ਆਵਾਜ਼ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੇ ਉਤਾਰ ਚੜ੍ਹਾਅ ਵਿਚ ਛਾਤੀ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਵਾ ਫੇਫੜੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਘੰਡੀ ਦੀਆਂ ਦੋ ਝਿੱਲੀ ਵਰਗੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾ ਕੇ ਥਰਥਰਾਹਟ ਉਪਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਦੀ ਹੈ। ਦੇਖਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਚਖਣਾ ਤੇ ਛੂਹਣਾ, ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮੁਖ ਸਾਧਨ ਹਨ। "ਵਿਚਾਰ", ਇਹਨਾ ਦਾ ਮੌਨ ਰੂਪ ਹੈ। ਦੇਖਣ, ਕਹਿਣ, ਸੁਣਨ, ਛੂਹਣ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਤਮਿਕਬਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਬਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਦੇਖਣ, ਬੋਲਣ, ਛੂਹਣ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਸਾਧਕ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਾਧਕ ਨੂੰ, ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਹਨੂੰ ਦੇਖਣ, ਕਹਿਣ ਜਾਂ ਛੂਹਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਬਲਵਾਨ ਵਿਚਾਰ ਨਾਲ ਹੀ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੀਆਂ ਸਭ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮੂਲ ਅਦਰਿਸ਼ਟ ਕਣ (invisible factor - ਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਪਰਮ-ਤੱਤ), ਮਹਾਂ ਸੂਖਸ਼ਮ ਇਕਾਈਆਂ, (ਇਲੈਕਟਰਾਨਜ਼ ਤੇ ਪਰੋਟਾਨਜ਼) ਹਨ। ਮੁਨਾਸਿਬ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾ ਪਰਮ ਤੱਤਾਂ ਅੰਦਰ, ਮੁਨਾਸਿਬ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਕੇ ਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ

ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਂ ਇਕ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੀ ਵਸਤੂ ਵਿਚ ਬਦਲ ਸਕੀਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਉਪਜਾ ਸਕੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਸਮਝਦੇ ਸਨ, ਜਾਂ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀ, ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਪੂਰਵਜਾਂ (seers) ਨੇ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਰੂਪ ਤੇ ਰੰਗ ਜ਼ਰੂਰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇਗਾ ਜੋ ਇਹਨਾ ਰਾਗਾਂ ਨੂੰ ਰੂਪ ਤੇ ਰੰਗ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਚਿਤ੍ਰਕਾਰਾਂ ਨੇ ਇਹ ਚਿਤਰੇ। ਇਹ ਮਨੋਕਲਪਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਜਾਪਦੀ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਸਚਾਈ ਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ, ਨਾਮ-ਜਾਪ ਦੇ ਸਾਧਿਕ, ਭੋਲੇ ਭਾਵ - ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ, ਬਿਨਾ ਇਛਾ ਰਖਦੇ, ਪਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਾਦ (ਆਵਾਜ਼) ਜੋ ਕਿ ਇਕ ਤਰੰਗ (wave) ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਆਪਣਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸ਼ਾਸਤਰ ਰਾਗ ਰਾਗਨੀਆਂ ਦੇ ਵਖਰੇ, ਵਖਰੇ ਰੂਪ ਦਸਦੇ ਹਨ (ਵਰਨ-ਸਰੂਪ) ਅਤੇ ਹਰ ਆਵਾਜ਼ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਅਦਰਿਸ਼ਟ (ਨਾ ਦਿਸਦਾ) ਰੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਸਰੂਪ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦੀ ਹੋਈ, ਆਪਣਾ ਰੰਗ ਵੀ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਤਰੰਗਾਂ ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਸ਼ਕਲਾਂ ਧਾਰ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਤਰੰਗ ਦੀ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਭ ਤਰੰਗਾਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ, ਉਚਾਈ (wave length), ਇਹਨਾ ਦੀ ਗਤੀ - ਰਫ਼ਤਾਰ, ਅਤੇ ਥਰਕਣ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਤਰੰਗ (wave) ਆਵਾਜ਼ ਤੇ ਤਰੰਗ ਰੰਗ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਸਥਾਨ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਕਰਨਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਲਿਵ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸੌਖਾ ਤੇ ਮਹਾਨ ਉੱਤਮ ਸਾਧਨ ਹੈ -

ਕਲਿ ਕੀਰਤਿ ਪਰਗਟੁ ਚਾਨਣੁ ਸੰਸਾਰਿ॥

੧-੧੪੫-੧੨

ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ, ਬਾਣੀ ਦਾ ਲੀਨਤਾ ਸਹਿਤ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਉਚਾਰਣਾ, ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਧੁਨੀ, ਹਿਰਦੇ ਅੰਦਰ ਇਹਨਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਉਜਾਗਰ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਭਜੀ ਜਾ ਰਹੀ ਬਾਣੀ ਮਨ ਉਤੇ ਪ੍ਰਬਲ ਪਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਪਰਮ ਤੱਤ ਅਣਬੋਲੀ ਆਵਾਜ਼ - ਮੌਨ ਦਸ਼ਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਇਸ ਪਰਮ-ਤੱਤ ਦਾ ਵੇਗ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਹਰ ਵਸਤੂ ਅਤੇ ਹਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਮੂਲ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬੋਲੀ ਤੇ ਆਵਾਜ਼ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਅਸੀਂ ਬੋਲ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਭਜਨ, ਜਾਪ ਤੋਂ ਚੁਪ ਕਰਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਧੁਨੀ ਹੋਰ ਵੀ ਪ੍ਰਬਲ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤੇ ਤੀਖਣ ਸਰੂਪ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਰੰਗ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਬੋਲ ਕੇ ਜਪਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਨ ਬੋਲੇ ਜਾਪ ਦਾ ਫਲ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਕਈ ਗੁਣਾ ਵਧ ਫਲ ਹੈ ਮਨ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦਾ (ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦੇ - ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਚ ਜਾਪ)। ਨਾਮ ਤੇ ਨਾਮੀ ਇਕ ਹੋਣ ਕਾਰਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤਰ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੀ ਸਿਖਰ ਉਤੇ ਸਾਧਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਥਾ ਸਾਧਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਧੁਨੀ Dhuni

ਧੁਨੀ ਚਾਰ ਪਰਕਾਰ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ -

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

1. **ਵੈਖਾਰੀ** – Vaaekhari. ਉਹ ਆਵਾਜ਼ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਚੀ ਬੋਲਣਾ।
2. **ਮਧਮਾ –** Madhma. ਸੂਖਸ਼ਮ ਆਵਾਜ਼ ਜੋ ਦੂਰੋਂ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਾਈ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਕਾਨਾਫੂਸੀ (ਮੱਧਮ)।
3. **ਪਸਯੰਤੀ** – Pasyanti. ਅਤੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਆਵਾਜ਼ (ਪਸਚੰਤੀ)।
4. **ਪਰਾ** – Pra. ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਪਰਮ ਤੱਤ ਜੋ ਸਭ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ – ਬੀਜ। ਇਹ ਉਹਨਾ ਸਭ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਬੋਲੀਆਂ ਨੂੰ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਉਹਨਾ ਵਿਚੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਨਿਖੇੜਿਆ ਨਹੀ ਜਾ ਸਕੀਦਾ। ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਹੈ।

ਬੋਲਦੇ ਜਾਪ ਕਰਨਾ Bolde Jaap

ਤਥਾ ਬੋਲ ਜਾਪ (ਵਾਕਯ ਜਾਪ) ਤਿੰਨ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ –

1. **ਵੈਖਾਰੀ ਜਾਪ** – Vaaekhari Jaap. ਬੋਲ ਕੇ, ਦੂਸਰੇ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।
2. **ਉਪਾਮਸ ਜਾਪ** – Upamas Jaap. ਜਿਵੇਂ ਕਾਨਾਫੂਸੀ ਕਰੀ ਦੀ ਹੈ, ਗੁਣਗੁਣਾ ਕੇ।
3. **ਮਨਾਸਿਕ ਜਾਪ** – Mnasik Jaap. ਬਿਨਾ ਆਵਾਜ਼, ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਪ।

ਅਭਿਆਸੀ, ਜਾਪ ਬੋਲ ਕੇ ਵੈਖਾਰੀ ਵਿਚ ਅਰੰਭ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਜਾਪ ਮਧਮ ਬੋਲ, ਉਮਾਮਸ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਾਪ ਮਨ ਅੰਦਰ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਮਨਾਸਿਕ ਜਾਪ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ (ਪਸਯੰਤੀ)। ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜਾਪ ਪਰਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੇ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਬੀਜ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ।

ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ Kirtan Karna. Bani Parrhna

ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਇਹ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਆਮ ਗੱਲ ਬਾਤ ਹੋਵੇ –

ਸੱਪਸ਼ਟਤਾ – Spashta. ਬੋਲੇ ਅੱਖਰ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਸੁਣਾਈ ਦੇਣ।

ਸਮਤਾ – Sammta. ਇਕ ਸਾਰ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ, ਝਟ ਉੱਚਾ, ਝਟ ਮਧਮ ਨਹੀ।

ਧੁਨ – Dhunn. ਨਾ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਮਧੁਰਤਾ – Madhurta. ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਸੁਰ, ਲੈਅ ਵਿਚ ਮਿਠਾਸ ਹੋਵੇ।

ਆਕਰਸ਼ਕਤਾ – Akrakshkta. ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਕਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇ।

ਭਾਵ – Bhav. ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਭਾਵ (emotions) ਹੋਣ, ਮਨ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਣ।

ਸ਼ਰਧਾ – Shardha. ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਸ਼ਰਧਾ ਹੈ।

ਭਾਉ – Bhao. ਬੋਲਣ ਤੋਂ ਭਾਉ, ਪਿਆਰ ਪ੍ਰਗਟੇ।

ਪਰਭਾਵ – Prabhav. ਬੋਲੀ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਮਨ ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ।

ਦਸਮ ਦਵਾਰ Dassam Dwar

ਦਸਮ ਦਵਾਰ, ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਕੰਵਲ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਛੇ ਚਕਰਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਨਹੀ ਆਉਂਦਾ। ਇਸ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਬ੍ਰਹਮੰਰਧਰ (ਰੀੜ੍ਹ ਦੀ ਹੱਡੀ) ਤੋਂ ਉਪਰ, ਕਪਾਲ (ਖੋਪਰੀ) ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਉਤੇ, ਤਾਲੂ ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਰਤਾ ਪਿਛੇ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਹਿੰਦੂ ਬੋਦੀ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਯੋਗੀ ਸਹੰਸਰ ਦਲ ਕੰਵਲ (ਹਜ਼ਾਰ ਪੱਤੀਆ ਵਾਲਾ ਕੰਵਲ) ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਵਲ ਦੀਆਂ ਪੱਤੀਆਂ ਸੁਨਹਿਰੀ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸੁਨਹਿਰੀ ਰੋਸ਼ਨੀ

ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤਿ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨਹਦ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਲਵਾ (manifestation of God) ਅਤੇ ਨਿਰੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨਹੀ। ਇਹ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਮੰਨਿਆ ਗਇਆ ਹੈ। ਯੋਗੀ ਆਪਣੀ ਕੁੰਡਲਿਨੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਮਾਇਆ) ਨੂੰ ਜਾਗਰਤ ਕਰਕੇ, ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ ਸ਼ਿਵ (ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ) ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਦਿੰਦੇ ਤੇ ਮੁਕਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪੁੱਜਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸਥਾਨ ਜਨਮ ਮਰਨ, ਦੁਖ ਸੁਖ, ਹਰਖ ਸੋਗ ਸਭ ਆਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ।

ਯੋਗੀ ਇਥੇ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਮਨ ਕਿ ਜੋ ਸਾਧਨਾ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੈ, ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾ ਪੱਤੀਆਂ ਉਪਰ ਟਪੂੰ ਟਪੂੰ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਤੇ ਕਿਤੇ ਇਕ ਥਾਂ ਟਿਕਦਾ ਨਹੀ, ਅਸ਼ਾਂਤ ਤੇ ਚੰਚਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਰਨ ਵੇਲੇ ਪ੍ਰਾਣ ਸਰੀਰ 'ਚੋਂ ਅਲੱਗ,ਅਲੱਗ ਅਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਭਲੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਦਸਵੇਂ ਦਵਾਰ ਵਿਚ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਰਾਹ ਤੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਿਆਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸਸਕਾਰ ਸਮੇਂ **ਕਪਾਲ ਕਿਰਿਆ** Kapal Kirya ਕਰਦੇ ਹਨ – ਸਸਕਾਰ ਹੋ ਰਹੀ ਖੋਪਰੀ ਨੂੰ ਇਥੋਂ (ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਤੋਂ) ਠਕੋਰ ਕੇ ਰਾਹ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਣ ਇਥੋਂ ਸਹਿਜੇ ਨਿਕਲ ਜਾਣ। ਇਹ ਐਵੇਂ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਜਦ ਦੇਹੀ ਮਿਰਤਕ ਹੋ ਗਈ, ਪ੍ਰਾਣ ਤਿਆਗ ਦਿੱਤੇ ਤਾਂ ਪ੍ਰਾਣ ਕੋਈ ਉਥੇ ਥੋੜਾ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਣ ਕੋਈ ਅਸਥੂਲ ਵਸਤੂ ਥੋੜੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਨ ਅੰਦਰ ਦਬਾ ਦਿਤੇ, ਤੇ ਰੋੜ੍ਹੇ (ਜਲ ਪਰਵਾਹ) ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਖੋਪਰੀ ਕੌਣ ਠਕੋਰਦਾ ਹੈ? ਖੋਪਰੀ ਠਕੋਰਣ ਦੇ ਨਾਲ ਖੋਪਰੀ (ਦਿਮਾਗ਼) ਸਹਿਲੇ ਜਲ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਬਾਕੀ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਗੁਰਦੇ, ਕਲੇਜੀ ਵਗ਼ੈਰਾ, ਕਿਹੜੇ ਬੈਠੇ ਰਿਹੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਠਕੋਰਿਆ ਨਹੀ ਜਾਂਦਾ।

ਨੌਂ ਦਰ Naun Dar

ਸਰੀਰ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਬਾਹਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਨੌਂ ਰਸਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਨੌਂ ਦਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਦਸਵਾਂ ਰਾਹ (ਦਸਮ ਦਵਾਰ) ਦਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਨਹੀ। ਦਰਿਸ਼ਟ ਦਰ (ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ) ਇਹ ਹਨ –

ਨਾਸਕਾ – Naska. ਨੱਕ (ਨਾਸਾਂ)	2
ਕਰਣ – Karan. ਕੰਨ	2
ਨੇਤਰ – Akhan. ਅੱਖਾਂ	2
ਮੁਖ – Mukh. ਮੂੰਹ	1
ਲਿੰਗ – Ling. ਗੁਪਤ ਭਾਗ	1
ਗੁੱਦਾ – Guda. ਮਲ ਅਸਥਾਨ	1

ਲੋਕਾਈ ਅੱਖ, ਮੂੰਹ, ਕੰਨ, ਨੱਕ, ਲਿੰਗ ਦਵਾਰਾ ਜਗਤ ਦੀ ਮਾਇਆ ਵਿਚ ਖਚਿਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੀ ਹੈ (ਰਾਹ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ) –

ਨਉ ਦਰ ਠਾਕੇ ਧਾਵਤੁ ਰਹਾਏ॥
ਦਸਵੈ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਪਾਏ॥
ਓਥੈ ਅਨਹਦ ਸਬਦ ਵਜਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ
ਗੁਰਮਤੀ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਵਣਿਆ॥
੩-੧੨੪-੧੨

ਇਹਨਾ ਦਿਸਦੇ ਸਰੀਰਕ ਨੌਂ ਦਰਵਾਜਿਆਂ ਉਪਰ ਕਾਬੂ ਪਾਉ ਅਤੇ ਦਸਵੇਂ - ਅਣ ਦਿਸਦੇ, ਟਿਕਾਣੇ ਉੱਤੇ (ਦਸਮ ਦਵਾਰ) ਆ ਕੇ ਟਿਕ ਜਾਉ। ਇਹ ਉਹ ਅਸਥਾਨ ਹੈ ਜਿਥੇ ਦਿਨ ਰਾਤ ਨਾਮ ਦਾ ਪਰਵਾਹ (ਅਨਹਦ) ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਾਨ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਨੂੰ ਛੱਡ ਦੇਣ ਬਾਅਦ ਜੋ ਚੌਥਾ ਪਦ ਹੈ, ਉਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ -

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸੁ ਆਪਨੈ ਨਾਮਿ ਲਾਏ॥
ਨਾਨਕ ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸੋ ਜਨੁ ਗਤਿ ਪਾਏ॥
੫-੨੯੪-੧੪

ਦਸਵਾਂ ਦਵਾਰ, ਸੁਰਤੀ-ਬਿਰਤੀ ਇਸ ਤੇ ਪੁਜ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ (ਕਿ ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ), ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਅਗਿਆਨ ਹਟ ਗਇਆ ਤਾਂ ਦਸਵਾਂ ਦਵਾਰ ਖੁਲ੍ਹ ਗਇਆ। ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਤੇ ਪੁਜ ਕੇ, ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਦਸਵਾਂ ਦਵਾਰ ਖੁਲ੍ਹਣਾ, ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ, ਨਿਰਵਾਣ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋਣਾ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣੇ, ਇਹਨਾ ਸਭ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਭਾਵ ਹੈ।

ਆਸਣ Asan

ਆਸਣ ਦੇ ਦੋ ਭਾਵ ਹਨ - (1) ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਅਤੇ (2) ਬੈਠਣ ਦੀ ਗੱਦੀ।

1. ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ Baethna. Posture.

ਯੋਗਿਕ ਮਸ਼ਹੂਰ ਆਸਣ ਦੋ ਹਨ - * ਪਦਮ ਆਸਣ ਤੇ * ਸਿੱਧ ਆਸਣ। ਚੌਰਾਸੀ ਲੱਖ ਜੂਨਾਂ ਦੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਢੰਗਾਂ 'ਚੋਂ ਯੋਗੀਆਂ ਨੇ ਤੱਤ ਕੱਢ ਕੇ 84 ਆਸਣ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੇ। ਮਯੂਰ ਆਸਣ - ਮੋਰ ਵਾਂਗ, ਭੁਜੰਗ ਆਸਣ - ਸੱਪ ਵਾਂਗ, ਮੰਡੂਕ ਆਸਣ - ਡੱਡੂ ਵਾਂਗ ਬੈਠਣਾ, ਆਦਿ। ਕੁਝ ਹੋਰ ਆਸਣ ਵੀ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਧਨੁਸ਼ ਆਸਣ - ਕਮਾਨ ਵਾਂਗ, ਬੀਰ ਆਸਣ - ਜਿਵੇਂ ਜੋਧੇ ਤੀਰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਇਤਿਆਦਿ।

ੳ). ਸਿੱਧ ਆਸਣ - Sidh Asan. ਸਿਧੇ ਬੈਠ ਜਾਉ, ਲੱਕ, ਧੌਣ, ਸਿਰ ਇਕ ਸੇਧ ਵਿਚ ਰਹਿਣ। ਲੱਕ ਦਾ ਕੁੱਬ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪਿਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਿਆ (ਆਕੜਿਆ) ਹੋਵੇ। ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਵਿਚ ਸਿਧੇ ਬੈਠੋ ਕਿ ਜਿਦਾਂ ਆਮ ਬੈਠਦੇ ਹੋ। ਵਾਧੂ ਆਕੜਨਾ ਨਹੀ। ਚੌਕੜੀ ਇਉਂ ਮਾਰਨੀ ਹੈ ਕਿ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਗੁੱਦਾ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰਲੇ ਅਸਥਾਨ ਉਪਰ ਘੁਟ ਕੇ ਲਗਾ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਅੱਡੀ ਦੇ ਉਪਰ ਦੂਜੀ (ਸਜੀ) ਅੱਡੀ ਰਖ ਕੇ ਘੁਟ ਕੇ ਲਿੰਗ ਦੇ ਉਪਰ ਪੇਡੂ ਨਾਲ ਲਗਾ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਤੋਂ ਚੱਪਾ ਭਰ (ਚਾਰ ਕੁ ਉਂਗਲਾਂ) ਹਟੀ ਰਹੇਗੀ। ਧਿਆਨ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਪਰ, ਦੋਹਾਂ ਨੇਤਰਾ ਨੂੰ ਇਥੇ ਰਤਾ ਅੰਦਰ ਵਲ ਤੇ ਥੋੜਾ ਉਪਰ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਪੱਟਾਂ ਉਪਰ ਰਖ ਲੈਣੇ ਹਨ। ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਰਹਿਣ। ਥੱਕ ਜਾਣ ਤੇ ਅੱਡੀਆਂ ਵਾਰੋ ਵਾਰੀ ਬਦਲ ਕੇ ਉੱਤੇ ਹੇਠਾਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਿਧ ਪੁਰਸ਼ ਇਸ ਨੂੰ ਮੂਲ ਆਧਾਰ ਅਸਥਾਨ ਉਪਰ ਬੰਦ ਲਗਾਉਣਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨੀਵੀਆਂ ਬਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਅ). ਪਦਮ ਆਸਣ - Padam Asan. ਖੱਬੇ ਪੱਟ ਉਪਰ ਸੱਜਾ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਪੱਟ ਉੱਤੇ ਖੱਬਾ ਪੈਰ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠਣ ਨਾਲ ਲੱਕ ਆਪੇ ਹੀ ਸਿੱਧਾ (ਇਕ ਸੇਧ ਵਿਚ) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੋਡੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਵਾਂਗ ਅੰਦਰ ਨੂੰ ਕਰ ਲਈਦੀ ਹੈ। ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਪੱਟਾਂ ਉਪਰ, ਤਲੀਆਂ ਉਪਰ ਵਲ ਕਰਕੇ ਰਖ ਲਈ ਦੇ ਹਨ। ਧਿਆਨ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਪਰ ਟਿਕਾ ਲਈਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਨਾਸਿਕਾਗਰ ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਧਾਰਦਾ ਹੈ (ਨੱਕ ਦੀ ਕਰੂਮਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ) ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਪਰ।

ਲੱਕ ਦੇ ਪਿਛੋਂ ਦੀ ਬਾਹਵਾਂ ਲਿਜਾ ਕੇ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਖੱਬੇ ਪੈਰ ਦਾ ਤੇ ਖੱਬੇ

ਹੱਥ ਨਾਲ ਸੱਜੇ ਪੈਰ ਦਾ ਅੰਗੂਠਾ ਫੜ ਕੇ **"ਬੱਧ-ਪਦਮ" ਆਸਣ** Badh Padam Asan ਵੀ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਨਹੀ। ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸਿਧਾ ਪਧਰਾ ਪਦਮ ਆਸਣ ਹੈ। ਪਦਮ ਆਸਣ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਅਡੋਲ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਲਈ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਅਭਿਆਸ, ਆਸਾਨੀ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿਹ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿਚ ਲਚਕ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਆਸਣ ਸਿਧੀ – Asan Sidhi. ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਟਿਕ ਕੇ ਆਸਣ ਜਮਾਉਣਾ ਆਸਣ ਸਿੱਧੀ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਹੈ ਮਨ ਦੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ। ਸਰੀਰ ਜਿੰਨਾ ਬਹੁਤਾ ਅਹਿਲ ਤੇ ਅਡੋਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਮਨ ਉਤਨਾ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਇਕਾਗਰ ਰਹੇਗਾ। ਔਖਿਆਂ ਹੋ ਕੇ ਠੋਡੀ ਹਿੱਕ ਨਾਲ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਸਾਧਾਰਨ ਢੰਗ, ਸਿਰ ਸਿੱਧਾ ਰਖ ਕੇ ਠੋਡੀ ਜਿਵੇਂ ਕੁਦਰਤੀ ਰਹੇ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ੲ). ਸਹਿਜ ਆਸਣ, ਸੁਖ ਆਸਣ – Sehj Asan, Sukh Asan. ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਚੌਕੜੀ ਲਾਉਣੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਲਗ ਜਾਵੇ। ਪੈਰ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਉਪਰ ਤੇ ਹੇਠਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀ ਪੈਂਦਾ। ਬੈਠਣਾ ਟਿਕ ਕੇ ਤੇ ਸਿਧਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਠੋਡੀ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤੀ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਹੋਵੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾ ਕੇ ਹਿੱਕ ਨਾਲ ਦੱਬੀ ਹੋਵੇ। ਧਿਆਨ, ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ, ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ (ਭਰੂ-ਮਧ ਅਸਥਾਨ), ਜਾਂ **ਨੇਤਰ-ਆਕਾਸ਼** Netar Akash – Field of Vision (ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿਚ, ਰਤਾ ਉਚਾ, ਅਗੇ), ਜਿਥੇ ਟਿਕੇ, ਟਿਕਾਅ ਲਵੋ। ਹੱਥ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸੌਖ ਹੋਵੇ ਉਵੇਂ ਹੀ ਰਖ ਲਵੋ – ਪੱਟਾਂ ਜਾਂ ਗੋਡਿਆਂ ਉੱਤੇ, ਜਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਸਾਹਮਣੇ ਗੋਦ (ਝੋਲੀ) ਵਿਚ। ਗੋਡਿਆਂ ਉਪਰ ਹੱਥ ਤਲੀਆਂ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਕਰਕੇ ਉਂਗਲਾਂ ਢਿਲੀਆਂ ਛੱਡ ਕੇ ਸੌਖੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਪੱਟਾਂ ਉਪਰ ਹੱਥ ਤਲੀਆਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਰਖ ਕੇ ਸੌਖੇ ਰਹਿਣਗੇ। ਗੋਦ ਵਿਚ ਹੱਥ ਉਪਰ ਦੂਸਰਾ ਹੱਥ ਟਿਕਾਅ ਦਿਉ ਜਾਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੀ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਕੜਿੰਗਣੀ ਪਾ ਲਉ (lightly cross fingers of both the hands)। ਅੱਡੀਆਂ ਸਹਿਜ ਸਹਿਤ ਸਰੀਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਕਰ ਰਖੋ, ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਆ ਜਾਣ। ਥੱਕ ਜਾਣ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਮਨ ਕਰੇ ਉਪਰ ਹੇਠਾਂ ਬਦਲ ਲਵੋ। ਹੱਥ ਥਕਣ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੌਖੇ ਲਗਣ ਉਵੇਂ ਹੀ ਰਖ ਲਵੋ।

ਕੋਈ, ਧਿਆਨ ਹਿਰਦੇ ਉਪਰ (ਅਨਹਦ ਚੱਕਰ ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਨ ਉਪਰ) ਵੀ ਧਾਰਦੇ ਹਨ। ਮੰਤਵ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀ ਕਿ ਇੰਜ ਹੀ ਕਰੋ। ਸਹਿਜ ਆਸਣ (ਸੁਖ ਆਸਣ): ਚਉਕੜੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਆਸਣ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਸਭਨਾ ਵਿਚ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪਰਚਲਤ ਹੈ।

ਉੱਚੀ ਵਸਤ ਉਤੇ ਬੈਠਣਾ – Uchi Vast Bethna ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਾਰਨ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੱਧਰੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਗੱਦੀ ਇਤਿਆਦਿ ਉਪਰ ਨਹੀ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਉੱਚੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਜਾਂ ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਇਵੇਂ ਬੈਠੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨੀਵੀਂ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਟਿਕੇ ਰਹਿਣ। ਜੇ ਅਸਥਾਨ ਥੋੜਾ ਉੱਚਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਤਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੀ ਦੇ ਅਗੋਂ ਪਿਛੋਂ ਲੰਘਾ ਕੇ ਬੈਠੋਗੇ। ਜੇ ਇਵੇਂ ਵੀ ਨਾ ਬੈਠ ਸਕੋ ਤਾਂ ਲੱਤਾਂ ਸਿਧੇ ਅਗੇ ਨੂੰ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਫ਼ੇਰ ਭਾਵੇਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਉੱਤੋਂ ਲੰਘਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਸਿਧੇ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ।

ਕੁਰਸੀ ਉੱਤੇ ਵੀ ਬੈਠਣ ਲਗੇ ਸਿਧੇ ਰਹੋ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ, ਬਾਹਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋਵੇ ਰਖ ਲਵੋ। ਜੇ ਸੌਖਾ ਲਗੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਰਤਾ ਕੁ ਪਿਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕੀ ਢੋਹ ਵਾਲੀ ਕੁਰਸੀ ਵਰਤ ਲਵੋ। ਰਤਾ ਮਾਸਾ ਪਿਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀ ਪੈਂਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਜਨੀਕ ਮੰਜੇ ਉਤੇ ਹੀ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਆਸਣ ਜਮਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਤ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਤਪਸਵੀ ਜੀ ਚਾਦਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਮੰਜੇ ਉਤੇ ਹੀ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਭਾਵੇਂ ਮੰਜੇ

ਉਪਰ ਬੈਠ ਕੇ, ਲੱਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਲਮਕਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਨਿਸਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਹੀ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਪਲੰਘ ਦੀ ਢੋਹ ਤੇ ਪਿਛੇ ਨੂੰ ਝੁਕ, ਟਿਕ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮੋਟੀ ਗੱਦੀ ਜਾਂ ਚੌੜੇ ਸਰਹਾਣੇ ਉੱਤੇ ਵੀ, ਪੈਰ ਨੀਵੇਂ ਰਖ ਕੇ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੋਡੇ ਦੁਖਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਕਠਨ ਜਾਂ ਅਸੰਭਵ – ਨਾਮੁਮਕਿਨ, ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤਬੀਅਤ ਠੀਕ ਨਹੀ ਤਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਹੀ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰੀ ਜਾਉ। ਭਾਵ ਤਾਂ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਆਸਣਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀ ਦੇਣਾ, ਸਵਾਰਨਾ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਅ ਵਾਸਤੇ ਹਨ। ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਮ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ ਬਿਨਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ, ਆਸਣ ਵਿਚ ਸਥਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਧਿਆਨ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਪਰ ਟਿਕਾਅ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਕਰਦਿਆਂ ਕੁਝ ਮਿਲ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਇਹ ਵਹਿਮ ਹੈ। ਨਾਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ –

ਸਿਧਾ ਕੇ ਆਸਣ ਜੇ ਸਿਖੈ ਇੰਦ੍ਰੀ ਵਸਿ ਕਰਿ ਕਮਾਇ॥
ਮਨ ਕੀ ਮੈਲੁ ਨ ਉਤਰੈ ਹਉਮੈ ਮੈਲੁ ਨ ਜਾਇ॥
੩-੫੫੮-੧੨

ਮਨ ਦੀ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਟਿਕ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਨਾ ਅਸਲ ਆਸਣ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ –

ਮਨੁ ਦ੍ਰਿੜੁ ਕਰਿ ਆਸਣਿ ਬੈਸੁ ਜੋਗੀ ਤਾ ਤੇਰੀ ਕਲਪਣਾ ਜਾਈ॥
੩-੯੦੮-੧੪

ਜੇ ਇਹ ਕਹੀਏ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਕੇ ਆਸਣ ਉੱਤੇ ਟਿਕ ਜਾਣਾ ਸਾਧਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਜਚਦੀ, ਬਣਦੀ ਨਹੀ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਬਿਨਾ ਭਜਨ ਕਰਨ ਦੇ, ਨਿਰੇ ਆਸਣ ਉੱਤੇ ਟਿਕ ਜਾਣ ਵਿਚ, ਕੁਝ ਨਹੀ ਪਿਆ। ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸਿਰਫ਼ ਨਾਮ ਜਪਣ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਜੁੜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ।

2. ਬੈਠਣ ਦੀ ਗੱਦੀ Bethan Gaddi. Cushion

ਬੈਠਣ ਦੀ ਗੱਦੀ (seat, cushion) ਨੂੰ ਵੀ ਆਸਣ ਹੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਸਣ ਆਮ ਕਰਕੇ ਹੇਠ ਲਿਖਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ –

ੳ). ਬਾਘ–ਸ਼ਾਲਾ – Baghshala. ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਖੱਲ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਨ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਖੱਲ ਦਾ ਆਸਣ ਸਰਵ ਉੱਤਮ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਸੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਸਰਵ ਉੱਤਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਅ). ਮ੍ਰਿਗ–ਸ਼ਾਲਾ – Mrigshala. ਹਿਰਨ ਦੀ ਖੱਲ ਆਮ ਸਾਧੂਆਂ ਪਾਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਖੱਲ ਤੋਂ ਨੀਵਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਖੱਲ ਵੀ ਹੁਣ ਘੱਟ ਹੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ੲ). ਨਮਦਾ – Namda. ਉਂਨ ਦਾ ਆਸਣ। ਇਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਕੰਬਲ, ਲੋਈ ਨੂੰ ਤਹਿ ਲਗਾ ਕੇ ਆਸਣ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ). ਕੁਸ਼ਾ – Kusha. "ਸਰ" ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਹੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਦਰਿਆਵਾਂ, ਢਾਬਾਂ, ਝੀਲਾਂ, ਨਾਲਿਆਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਨਾ 10–15 ਫੁੱਟ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਾਹੀ 7–8 ਫੁੱਟ ਉੱਚੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਨਾ ਅੰਦਰੋਂ ਨਿੱਗਰ ਤੇ ਗੁੱਦੇਦਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਹੀ ਵਿਚੋਂ ਪੋਲੀ ਤੇ ਕਾਨੇ ਨਾਲੋਂ ਪਤਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਹੀ ਦੇ ਲੰਮੇ, ਪਤਲੇ ਸਖਤ ਪੱਤਿਆਂ ਦਾ ਆਸਣ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਇਸ ਆਸਣ ਨੂੰ ਇਕ ਥਾਂ ਹੀ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ, ਰਬ ਹੀ ਜਾਣੇ!

ਹ). ਗੱਦੀ – Gaddi. ਕਪੜੇ ਦੇ ਗਲਾਫ ਵਿਚ ਰੂੰ ਭਰੀ ਗੱਦੀ। ਇਹ ਆਮ ਸਹਿਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਤੇ ਸਸਤਾ ਆਸਣ ਹੈ। ਹੁਣ, ਫ਼ੋਮ ਦੀਆਂ ਗੱਦੀਆਂ ਵੀ ਆਮ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਨਰਮ ਤੇ ਬਹੁਤ ਮਹਿੰਗੀਆਂ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਆਸਣ ਨਰਮ, ਪੱਧਰਾ ਤੇ ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣਾ, ਆਪਣਾ ਸਰੀਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖਤ ਆਸਣ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਸਖਤ ਥਾਂ ਗਿਟਿਆਂ ਨੂੰ ਬੈਠਣ ਨਹੀ ਦਿੰਦੀ ਜਦ ਤਕ ਗਿਟਿਆਂ ਉਤੇ ਭੌਰੀਆਂ ਬਣ ਕੇ ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਖਤ ਤੇ ਬੇਹਿਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਈ ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਗੱਦੇ ਉੱਤੇ ਨਹੀ ਬੈਠ ਸਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਨਰਮ ਮੋਟੇ ਗੱਦੇ ਉੱਤੇ ਬੈਠਿਆ ਪਿੱਠ ਬਹੁਤੀ ਹੇਠਾਂ ਦੱਬ ਕੇ ਚੌਂਕੜੀ ਵਜਿਆਂ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉਠ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਦੀ ਵਾਂਗ ਚੌੜਾ ਸਿਰਹਾਣਾ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਣ ਦੀ ਉਣੀ ਮੰਜੀ ਤੇ ਖਾਸ ਕਰ ਸੇਰੂਆਂ ਵਲੋਂ ਉੱਚੀ ਮੰਜੀ ਉਪਰ ਸਿਧਾ ਬੈਠਣਾ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੱਦੀ ਦੇ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਫਰਸ਼ ਰੜਕਣਾ ਨਹੀ ਚਾਹੀਦਾ। ਗਲੀਚੇ ਵਰਗੇ ਮੋਟੇ ਆਸਣ ਵੀ ਸੁਖਦਾਈ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿਧਾ ਬੈਠਣ ਲਈ ਪਿਛੇ ਆਸਰੇ ਵਾਸਤੇ ਢੋਹ ਨਾ ਰਖੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਢੋਹ ਲਗਾ ਕੇ ਸੌਖੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੰਜ ਬੈਠਿਆਂ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਤਖਤ ਪੋਸ਼ ਜਾਂ ਚੌਂਕੀ ਦੇ ਪਿਛੇ ਢੋਹ ਬਣਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਚੌਂਕੀ ਉਪਰ ਆਸਣ ਜਮਾ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਕੰਧ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਲੱਕ ਪਿਛੇ ਗੱਦੀ ਰਖ ਕੇ ਢੋਹ ਲਗਾ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਖ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗਉਤਕੀਆ ਵਰਤ ਲਵੋ। ਸੁਖਦਾਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬੈਠੋ। ਐਵੇਂ ਆਕੜ, ਆਕੜ ਸਿਧੇ ਬਹਿਣ ਦੇ ਜਤਨ ਵਿਚ ਦੇਹੀ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਸ਼ਟ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਮ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀ ਟਿਕੇਗਾ। ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਗਉਤਕੀਆ – ਗੋਲ ਸਰਹਾਣਾ, ਲੱਕ ਦੇ ਪਿਛੇ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਖਲ ਦਾ ਆਸਣ – Skins. ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਹਿੰਸਾ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੱਲਾਂ ਆਸਣ ਵਾਸਤੇ ਭਾਲਣੀਆਂ ਕੋਈ ਸ਼ੋਭਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀ ਜਾਪਦੀ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖਲ ਦਾ ਆਸਣ ਸਰੀਰਕ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਧਰਤੀ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ (insulation)। ਇਸ ਲਿਹਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੰਘ-ਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਸਰਵ ਉੱਤਮ ਤੇ ਮ੍ਰਿਗ-ਸ਼ਾਲਾ ਨੂੰ ਉੱਤਮ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਉਮੈ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਸਿੰਘ-ਸ਼ਾਲਾ ਉੱਤੇ ਬੈਠਦਾ ਹਾਂ। ਭਾਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਭਿਆਸੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕੇ। ਸੰਤ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਪਿੰਡ ਨੁਸ਼ਹਿਰਾ ਮੱਝਾ ਸਿੰਘ, ਜ਼ਿਲਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ, ਪੰਜਾਬ, ਬਟਾਲੇ ਤੋਂ 6-7 ਮੀਲ, ਦੇ ਚੇਲੇ ਉੱਨ ਦਾ ਆਸਣ ਵਰਤਦੇ ਹਨ।

ਇਹਤਿਆਤ – Warning. ਅਕੇਵਾਂ ਜਾਂ ਥਕੇਵਾਂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਢੰਗ ਬਦਲ ਲਵੋ। ਜੇ ਬੈਠਿਆਂ ਦੇ ਪੈਰ ਸੌਣ ਲਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਰੁਖ਼ ਬਦਲ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲਤਾਂ-ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਭਾਰ ਨਾ ਪਵੇ ਤੇ ਇਹ ਜਾਗ ਪੈਣ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਉਠ ਕੇ ਤੁਰੋ ਫਿਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਪੈਰਾਂ ਦਾ ਸੌਣਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੋ ਸੁੱਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਬੈਠੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪੈਰ ਅੱਧ ਪਚੱਧ ਜਾਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਾਰਿਆ ਜਾਵੇ (pareses or paralysis ਹੋ ਜਾਏ)। ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਨਸਾਂ (ਤੰਦਾਂ nerves) ਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਉੱਤੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਦਬਾਅ ਪੈਣ ਨਾਲ ਇਵੇਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿਚ ਸਖਤੀ ਆ ਜਾਣ ਕਾਰਨ ਪੀਡੀ ਚੌਕੜੀ ਨਹੀ ਵਜ ਸਕਦੀ। ਬੈਠਣ ਦੀ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਮੁਨਾਸਬ ਹੱਲ ਲਭ ਲਵੋ। ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠੇ ਥੱਕ ਜਾਉ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਢੰਗ ਦੇ ਨਾਲ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ।

ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਹਵਾਂ ਕਰਕੇ ਹੱਥ (ਉਂਗਲਾਂ) ਦੀ ਕੜਿੰਗਣੀ ਪਾ ਲਈ ਦੀ ਹੈ। ਲੱਕ ‘ਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਗਿਰਦ ਕਪੜਾ ਪਾ ਕੇ ਗੰਢ ਦੇ ਦਿਤਿਆਂ ਵੀ ਲੱਤਾਂ ਥਮ

ਲਈਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਲੱਤ ਚੌਕੜੀ ਵਾਂਗ ਰਖ ਕੇ ਤੇ ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਗੋਡਾ ਹਿੱਕ ਵੱਲ ਉਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਵੀ ਬੈਠ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸੀ ਥੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਖੜਾ ਹੋ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰੀ ਜਾਵੇ। ਉਹ ਵੀ ਵਕਤ ਤੇ ਅਵਸਥਾ ਸੀ ਜਦ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਖੜੇ ਹੋ, ਕੇਸ ਕਿੱਲੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਭਜਨ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਜੋ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਵੇ।

ਬੈਰਾਗਨ ਦਾ ਆਸਰਾ Baaeragan.

ਸੰਤ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਤਪਸਵੀ, ਹੋਰ ਕਈ ਭਜਨੀਕਾਂ ਵਾਂਗ ਬੈਰਾਗਨ ਵਰਤਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਜੋ ਭਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਸਿਰ ਅਗੇ ਨੂੰ ਨਾ ਡਿਗੇ। ਇਸ ਦਾ ਉਤਲਾ ਸਿਰਾ ਠੋਡੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰਖ ਲਈਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਚਲਾ ਸਿਰਾ ਆਸਣ ਉਪਰ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਲੰਮੀ, ਉਚੀ T ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਾਉੜੀ Pahaurri

ਪਲਮੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਆਸਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਭੌੜੀ (ਪਹਾਉੜੀ) ਖੜੀ ਕਰਕੇ ਇਸ ਦੇ ਉਪਰ, ਗਲਵਕੜੀ ਵਾਂਙ ਕੀਤੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਟਿਕਾਅ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਭਰਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਹ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਪਹਾਉੜੀ T ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਉਚੀ ਘਟ।

ਚਾਦਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੈਠਣਾ Cloth Sheet

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਤਮਾ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਚਾਦਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਾਹਰ ਬਿਖਰਦੀ ਨਹੀ। ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਬਾਹਰੀ ਗ਼ੈਰਕੁਦਰਤੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਨਹੀ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਮੱਖੀਆਂ, ਮੱਛਰ ਤੇ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਚਾਦਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਭਜਨੀਕ ਹੋਰ ਬਹੁਤਾ ਟਿਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਭਜਨੀਕ ਤਾਂ ਇਸ ਚਾਦਰ ਵਿਚ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ ਸਿਰ ਵੀ ਲਪੇਟ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਲਾਬਸੈਂਗ ਰੰਪਾ, ਤਿਬਤੀ ਡਾਕਟਰ, ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ Third Eye ਥਰਡ ਆਈ (ਤੀਸਰਾ ਨੇਤਰ) ਵਿਚ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਕੰਮ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਦਰ ਵਰਤੋ।

ਸੰਤ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਉਪਰ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਦਰ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਸੀ। ਇਸ ਉੱਤੇ, ਇਹਨਾ ਦੀ ਕਵਿਤਾ, 'ਕੰਘਾ, ਕੱਛ, ਕੜਾ, ਕਿਰਪਾਨ, ਕੇਸ ਧਾਰ ਕੇ। ਚਲਿਆ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਉਮਰ ਗੁਜ਼ਾਰ ਕੇ,' ਬੀਬੀ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਨੇ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਕੱਢੀ ਸੀ। ਇਸ ਵਿਚ, ਭਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਮੈਂ ਵੀ ਕੁਝ ਹਿਸਾ ਪਾਇਆ ਸੀ। ਕਦੇ ਕਦੇ ਸੰਤ ਜੀ ਭਜਨ ਕਰਦੇ, ਇਹ ਚਾਦਰ ਆਪਣੇ ਦੁਆਲੇ ਲਪੇਟ ਲਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਅੰਤਮ ਸਸਕਾਰ ਬਾਅਦ ਇਹ ਚਾਦਰ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਕਾਲਾਬਾਗ਼ (ਨਾਰਥ ਵੈਸਟਰਨ ਫ਼ਰੰਟੀਅਰ ਪਰਾਵਿੰਸ) ਵਿਖੇ ਮਹਫ਼ੂਜ ਰਖ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਅਸਥਾਨ ਹੁਣ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਖੇ ਜ਼ਿਲਾ ਮੀਆਂਵਾਲੀ ਵਿਚ ਹੈ।

ਦਿਸ਼ਾ Disha

ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਚਾਰ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਹੀ ਕੁੰਟ ਜਾਂ ਕੂੰਟ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ –

1. **ਉੱਤਰ** Uttar – North. ਪਹਾੜ। ਧਰੂ ਤਾਰੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ।
2. **ਦੱਖਣ** Dakhan – South. ਉੱਤਰ ਦਿਸ਼ਾ ਦੇ ਉਲਟ, ਪਿਛੇ ਵਲ।
3. **ਪੂਰਬ** Poorab – East. ਪੂਰਵ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਪਹਿਲਾ, ਜਿਧਰੋਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ।
4. **ਪੱਛਮ ਜਾਂ ਪਸਚਮ** – Pachham or Pascham. West. ਲਹਿੰਦਾ। ਸੂਰਜ ਇਧਰ ਅਸਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੱਕਾ ਲਹਿੰਦੇ: ਪਛਮ, ਵਲ ਹੈ। ਹਿੰਦੂ ਮੱਤ ਰੱਬ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਦੱਖਣ ਵਿਚ ਮੰਨਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਮੱਤ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਹੈ –

ਚਾਰਿ ਕੁੰਟ ਚਉਦਹ ਭਵਨ ਸਗਲ ਬਿਆਪਤ ਰਾਮ॥

੫-੨੯੯-੧੫

ਹਿੰਦੂ ਧਰਮ ਦਾ ਵਿਚਾਰ – Hindu Vichaar. ਹਿੰਦੂ ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਭਜਨ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹੋਇ ਮੂੰਹ ਉੱਤਰ ਜਾਂ ਪੂਰਬ ਵਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਧਰਤੀ ਦੀ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਸ਼ਕਤੀ (ਚੁੰਬਕੀ ਖਿਚ magnetism – magnetic waves) ਦਾ ਵੇਗ ਉੱਤਰ ਤੋਂ ਦੱਖਣ ਵਲ ਚਲਦਾ ਹੈ – ਧਰੂ ਤਾਰੇ ਤੋਂ (from Polar Star)। ਇਸ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵੇਗ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਬੈਠਣਾ ਭਜਨ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਵਿਚ ਧਰੂ ਤਾਰਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੇਵਤਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਾਰਾ ਦੇਵਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀ, ਇਹ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨੂੰ ਮੂਲ ਮੰਨ ਕੇ ਬਾਕੀ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਇਸ ਉਪਰ ਅਧਾਰਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਪਾਸੇ ਮੂੰਹ ਕਰ ਬੈਠਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਜਨੀਕ ਇਕ ਰੁਖ਼ ਬੈਠ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਭਜਨ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਉੱਤਰ ਨਹੀ ਤਾਂ ਪੂਰਬ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਵਾਸਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਇਧਰੋਂ ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਸੂਰਜ ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਸੋਮਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਕੀਤਿਆਂ ਭਜਨੀਕ ਸੂਰਜ ਤੋਂ ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਹਿੰਦੂ ਸਾਧਕਾਂ ਵਿਚ ਐਸਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਜਨੀਕ ਉੱਤਰ ਜਾਂ ਪੂਰਬ ਵਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ। ਇਕੋ ਸਮੇਂ, ਇਕੋ ਪਾਸੇ ਕੀਤੇ ਮੂੰਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਉਧਰ ਹੀ ਰੁਖ਼ ਕਰਕੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਾ, ਸਾਰੇ ਭਜਨ ਕਰ ਰਹਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀਆਂ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਹੇਠ ਆਪਣੇ ਭਜਨ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਕੋਈ ਦਿਸ਼ਾ ਦੋਸ਼ (ਦਿਸ਼ਾਸ਼ੂਲ) ਨਹੀ ਕਿ ਮੂੰਹ ਇਧਰ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਇਧਰ ਨਹੀ ਕਰਨਾ। ਜਿਧਰ ਜੀ ਕਰੇ ਉਧਰ ਹੀ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ, ਜਿਧਰ ਚਾਹੇ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਮੂੰਹ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਧਰ ਹੀ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਕਰ ਲਉ –

ਕਾਹੂ ਲਖਿਓ ਹਰਿ ਅਵਾਚੀ ਦਿਸਾ ਮਹਿ
ਕਾਹੂ ਪਛਾਹ ਕੋ ਸੀਸ ਨਿਵਾਇਓ॥
(ਸਵੱਯੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹੀ ੧੦-ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ)

ਸਹਿਜ Sehj

ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ – ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਣਾ, ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਜਾਣਾ ਜੀਉਂਦੇ ਜੀਅ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਹੈ – **ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ** Jiwan Mukt. ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ, ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ, ਸੁੱਤੇ-ਸਿੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਹਿ ਲੈਣੀ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਕਠਨ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਾਨ ਉੱਚ ਅਵਸਥਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸੰਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਸਥਾਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਦਵਾਰਾ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਗੁਰੂ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਇਸ ਮਿਹਰ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣੀਦਾ ਹੈ –

ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਹਜੁ ਨ ਹੋਇ॥
ਸਬਦੈ ਹੀ ਤੇ ਸਹਜੁ ਊਪਜੈ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਸੋਇ॥

੩-੬੮-੬

ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸਹਜੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਲੈ ਪਾਇ॥

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

੨-੬੮-੧੪

ਇਹ ਸਮਾਨਤਾ (level mind) ਤੇ ਸਥਿਰਤਾ (steady) ਦਾ ਮੰਡਲ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਗੁਣ ਤੇ ਅਵਗੁਣ, ਭਾਵ ਵਿਰੋਧੀ ਲੱਛਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਸਭ ਰਹਿਤ, ਮਰਯਾਦਾ, ਪਾਠ, ਨਾਮ, ਜਾਪ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਲਕਸ਼ (ਮੰਜ਼ਿਲ) ਸਹਿਜ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ -

ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣਾ ਵਿਚਿ ਸਹਜੁ ਨ ਪਾਈਐ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇ॥
੩-੬੮-੧੩
ਸਹਜੇ ਅਦਿਸਟੁ ਪਛਾਣੀਐ ਨਿਰਭਉ ਜੋਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰੁ॥
੩-੬੮-੧੭

ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ!

ਚਾਰ ਪਦਾਰਥ Char Padarath

ਚਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਮਨੁੱਖ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਹਨ -

1. **ਧਰਮ** Dharam.
2. **ਅਰਥ** Arth.
3. **ਕਾਮ** Kam.
4. **ਮੋਖਸ਼ (ਮੋਕਸ਼)** Mokhsh **or** Moksh.

– ਅਰਥ ਧਰਮ ਕਾਮ ਮੋਖ ਕਾ ਦਾਤਾ॥
ਪੂਰੀ ਭਈ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਬਿਧਾਤਾ॥
੫-੮੦੬-੧
ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਕੋ ਮਾਗੈ॥
ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਗੈ॥
੫-੨੬੬-੪

ਧਰਮ - ਜੋ ਗੱਲ ਧਾਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਉਹ ਧਰਮ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਕਰਤਵ ਨੂੰ ਪਾਲਣਾ, ਚੰਗਿਆਈਆਂ ਅਪਨਾਉਣੀਆਂ -

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸਟ ਧਰਮੁ॥
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮੁ॥
੫-੨੬੬-੧੩

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਨੇਕੀ ਮੰਗਣੀ ਇਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਅਰਥ - ਗਉਂ (ਮਤਲਬ), ਧਨ। ਧਨ ਮੰਗਣਾ। ਗ੍ਰਹਿਸਤ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਗਲ ਨਹੀ ਬਣਦੀ। ਇਹ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ -

ਜੋ ਕਿਛੁ ਹਰਿ ਕਰਾਵੈ ਸੁ ਓਇ ਕਰਹਿ ਸਭਿ ਹਰਿ ਕੇ ਅਰਥੀਏ॥
੩-੮੫੧-੧੨

ਕਾਮ - ਕਾਮਨਾ (ਇੱਛਿਆ)। ਲਿੰਗ-ਸੰਸਕਾਰ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -

ਕਾਮਨਾ ਅਧੀਨ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਮੈਂ ਪ੍ਰਬੀਨ॥
ਏਕ ਭਾਵਨਾ ਬਿਹੀਨ ਕੈਸੇ ਭੇਟੈ ਪਰਲੋਕ ਸੋ॥
ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦-ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ॥
ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ॥
੧-੯੩੨-੨

ਮੋਖਸ਼-ਮੋਕਸ਼। ਮੋਖਸ਼ ਜਾਂ ਮੁਕਤੀ ਭਾਵ ਜਨਮ ਮਰਨ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜਾਣਾ। ਜਿਊਂਦੇ ਜੀਵ ਦਾ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟ ਜਾਣਾ ਸੱਚੀ ਮੁਕਤੀ ਹੈ -

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਹਰਿ ਦਰਸਨ ਕੇ ਜਨ ਮੁਕਤਿ ਨ ਮਾਂਗਹਿ
ਮਿਲਿ ਦਰਸਨ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਮਨੁ ਧੀਜੈ॥
੪-੧੩੨੪-੪

ਬਸਤਰ Bastar. Dress

1. ਸ਼ੋਭਦਾ ਲਿਬਾਸ ਪਹਿਨੋ। ਜਿਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਹੋ, ਉਸ ਦਾ ਵੀ ਖਿਆਲ ਰਖੋ। ਲੋਕ ਦੇਖ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਨੰਗੇਜ ਮਹਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨ, ਸ਼ਰਮ ਨਾ ਖਾਣ।
2. ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੇ ਸਰੀਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਪੜਾ, ਇਹਦਾ ਰੰਗ ਤੇ ਡਿਜ਼ਾਈਨ ਚੁਣੋ।
3. ਸੁਖਦਾਈ ਬਸਤਰ ਪਹਿਨੋ। ਕਈ ਕਪੜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀ ਸੁਖਾਉਂਦੇ ਤੇ ਅਲਰਜੀ (allergy) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਧੱਫੜ ਜਾਂ ਐਗਜ਼ੀਮਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
4. ਮੌਸਮ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖੋ –

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਪੈਨਣੁ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥
ਜਿਤੁ ਪੈਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥
੧-੧੬-੧੬

ਸਿਰਫ਼ ਭੇਖ ਵਾਸਤੇ (ਸੰਤਾਂ ਦੇ) ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਕੋਈ ਫਲ ਨਹੀ ਦਿੰਦੇ। ਜੇ ਭੇਖ ਕਰੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰਮ ਵੀ ਕਮਾਵੇ –

ਭੇਖੀ ਅਗਨਿ ਨ ਬੁਝਈ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਮਨ ਮਾਹਿ॥
ਵਰਮੀ ਮਾਰੀ ਸਾਪੁ ਨ ਮਰੈ ਤਿਉ ਨਿਗੁਰੇ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ॥
੩-੫੮੮-੬

ਜੇ ਕਪੜੇ ਤਿਆਗ ਕੇ ਨੰਗੇ ਫਿਰਿਆਂ ਕੁਝ ਬਣਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ –

ਨਗਨ ਫਿਰਤ ਜੌ ਪਾਈਐ ਜੋਗੁ॥
ਬਨ ਕਾ ਮਿਰਗੁ ਮੁਕਤਿ ਸਭੁ ਹੋਗੁ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੨੪-੫

ਸਫੈਦ ਰੰਗ ਰੂਹਾਨੀਅਤ, ਸੱਚਾਈ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਿੱਖ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਚਿੱਟੇ ਬਸਤਰ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਮੁਸਲਮਾਨ ਹਰਾ ਰੰਗਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਸੰਨਿਆਸੀ ਗੇਰੂ (ਗੇਰੂਆ) ਚੋਲਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਪੀਲਾ ਰੰਗ ਤਿਆਗ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਹਰਾ ਰੰਗ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਹਿੰਮਤ, ਧਰਤੀ ਦੀ ਹਰਿਆਵਲ ਤੇ ਬਹੁਲਤਾ, ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕੇਸਰੀ ਰੰਗ ਤਿਆਗ, ਕੁਰਬਾਨੀ, ਰੂਹਾਨੀਅਤ, ਬਹਾਦਰੀ ਨੂੰ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਹੈ – ਨਾ ਪੀਲਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗੇਰਵਾ। ਲਾਲ, ਤੇਜ਼ ਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਰੰਗ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਵਿਆਹ ਸ਼ਾਦੀਆਂ ਵਿਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖਾਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੇ ਕਪੜੇ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਨਹੀ ਹਨ, ਸਿਵਾਏ ਪਗੜੀ ਦੇ। ਪਗੜੀ ਵੀ ਸ਼ੋਖ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਦਸਤਾਰ (ਕੇਸਕੀ, ਛੋਟੀ ਪੱਗ, ਪਗੜੀ) ਤੇ ਕਛਹਿਰਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਲਿਬਾਸ ਜੀਅ ਕਰੇ, ਪਹਿਨੋ। ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਯੁੱਧ ਵਿਚ ਮਰਦਾਵਾਂ ਲਿਬਾਸ ਵਰਤਦੀਆਂ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਚੁੰਨੀ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁਝ ਪਰੰਪਰਾ ਦੀਆਂ ਪਾਬੰਦ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਸਿਰ 'ਤੇ ਜੂੜਾ ਕਰ, ਦਸਤਾਰ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਉੱਤੇ ਚੁੰਨੀ ਵਰਤਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਇਆ Maya

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਿਸ਼ਟਮਾਨ (ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ) ਰੂਪ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿਚ ਮਾਇਆ, ਸੰਸਾਰ, ਜਗਤ, ਸਭ ਇਕੋ ਭਾਵ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜਗਤ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਰਚਨਾ, ਇਹਦਾ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਆਪ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਵੱਸਦਾ ਹੈ –

ਏਹੁ ਵਿਸੁ ਸੰਸਾਰੁ ਤੁਮ ਦੇਖਦੇ ਏਹੁ ਹਰਿ ਕਾ ਰੂਪੁ ਹੈ

ਹਰਿ ਰੂਪੁ ਨਦਰੀ ਆਇਆ॥ ੩-੯੨੨-6
ਇਹੁ ਜਗੁ ਸਚੈ ਕੀ ਹੈ ਕੋਠੜੀ ਸਚੈ ਕਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸੁ॥
੨-੪੬੩-੧੩
ਸੋ ਅੰਤਰਿ ਸੋ ਬਾਹਰਿ ਅਨੰਤ॥
ਘਟਿ ਘਟਿ ਬਿਆਪਿ ਰਹਿਆ ਭਗਵੰਤ॥
੫-੨੯੩-੧੮
ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ॥
੫-੨੯੪-੧
ਸਗਲ ਬਨਸਪਤਿ ਮਹਿ ਬੈਸੰਤਰੁ ਸਗਲ ਦੂਧ ਮਹਿ ਘੀਆ॥
ਊਚ ਨੀਚ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਣੀ ਘਟਿ ਘਟਿ ਮਾਧਉ ਜੀਆ॥
੫-੬੧੭-2

ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਿਸਦੇ ਸਰੂਪ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਕੇ ਸੂਰਜ, ਚੰਦ, ਤਾਰੇ, ਪਹਾੜ, ਚਸ਼ਮੇ, ਜੰਗਲ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਮਹਿਕ, ਨਦੀਆਂ, ਸਮੁੰਦਰ, ਜਾਨਵਰ, ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਵੱਡੇ ਜੀਅ ਜੰਤ, ਪਰਿੰਦੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਨੂੰ ਦੇਖੋ। ਨਦੀਆਂ ਦੀ ਕੁਲਕੁਲਾਹਟ, ਪਰਿੰਦਿਆਂ ਦੀ ਚਹਿਕ, ਪਹਾੜਾਂ ਦੀ ਉਚਾਈ – ਚੋਟਆਂ ਤੇ ਬਰਫ਼, ਸੂਰਜ ਦਾ ਉਤਾਰ-ਚੜ੍ਹਾਅ, ਚੰਦਰਮਾ ਦੀ ਲੋਅ, ਸਮੁੰਦਰ ਦੀਆਂ ਲਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਮਨੁੱਖਤਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਰਕਾਸ਼ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਆਪ ਬਿਨਸਨਹਾਰ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਕ ਦਿਨ ਅਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਇਥੇ ਹੀ ਛੱਡ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ, ਜੋ ਇਥੇ ਆ ਕੇ ਜਗਤ ਵਿਚ ਖਚਤ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਬਾਣੀ ਗਿਆਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ –

ਜੈਸਾ ਸੁਪਨਾ ਰੈਨਿ ਕਾ ਤੈਸਾ ਸੰਸਾਰ॥
੫-੮੦੮-੭
ਕਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕੀਚੈ ਦੋਸਤੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਚਲਣਹਾਰੁ॥
੧-੪੬੮-੭
ਢੰਢੋਲਿਮੁ ਢੂਢਿਮੁ ਡਿਠੁ ਮੈ ਨਾਨਕ ਜਗੁ ਧੂਏ ਕਾ ਧਵਲਹਰੁ॥
੧-੧੩੮-੪

ਜੇ ਮਾਇਆ ਨੂੰ ਅਰਥ (ਧਨ) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਦੇਖੀਏ ਤਾਂ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪ੍ਰਮਾਣ ਹੈ –

ਮਾਇਆ ਧਾਰੀ ਅਤਿ ਅੰਨਾ ਬੋਲਾ॥
ਸਬਦੁ ਨ ਸੁਣਈ ਬਹੁ ਰੋਲ ਘਚੋਲਾ॥
੩-੩੧੩-੧੮
ਮਾਇਆ ਮਮਤਾ ਮੋਹਣੀ ਜਿਨਿ ਵਿਣੁ ਦੰਤਾ ਜਗੁ ਖਾਇਆ॥
੩-੬੪੩-੧੮
ਮੇਰੀ ਮੇਰੀ ਕਰ ਕੈ ਸੰਚੀ ਅੰਤ ਕੀ ਬਾਰ ਸਗਲ ਲੇ ਛਲੀਆ॥
੫-੧੦੦੪-੫
ਜਬ ਕਛੁ ਪਾਵੈ ਤਬ ਗਰਬੁ ਕਰਤੁ ਹੈ॥
ਮਾਇਆ ਗਈ ਤਬ ਰੋਵਨੁ ਲਗਤੁ ਹੈ॥
ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ-੪੮੭-੬
ਚਲਦਿਆ ਨਾਲਿ ਨ ਚਲੈ ਸੋ ਕਿਉ ਸੰਜੀਐ॥
੫-੭੦੮-੪

ਰੁਪਏ ਪੈਸੇ (ਧਨ, ਦੌਲਤ) ਨੂੰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਭਾਵ ਇਹ ਸਾਰਾ ਜਗਤ-ਤਮਾਸ਼ਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਭ ਮਾਇਆ ਹੈ –

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਮਾਇਆ ਮੋਹਿ ਸਭੋ ਜਗੁ ਬਾਧਾ॥
ਹਉਮੈ ਪਚੈ ਮਨਮੁਖ ਮੂਰਾਖਾ॥
੫-੩੯੪-੧੮
ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਕਿਆ ਮਾਇਆ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਦੁਖਿ ਸੁਖਿ ਏਹੁ ਜੀਉ ਬਧੁ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
੩-੬੭-੪

ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ, ਇਹ ਮਾਇਆ ਦੇ ਹੀ ਅੰਗ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਇਹਨਾ ਪੰਚ ਦੋਖਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਬੱਝਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ, ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪਕੜ ਵਿਚ ਨਹੀ ਆਉਂਦਾ –

ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚਉਥਾ ਪਦੁ ਪਾਇ॥
੩-੩੦-੧੩

ਕਰਮ ਕਾਂਡ Karam Kand

ਸ਼ਾਸਤਰਾਂ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕਾਂਡਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ –

1. **ਕਰਮ** – Karam. ਹਵਨ, ਵਰਤ, ਸਰਾਧ, ਪੂਜਾ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤੇ ਢੰਗ।(ਯਯੁਰ ਵੇਦ)
2. **ਗਿਆਨ** – Gian. ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਗਿਆਨ ਗੋਸ਼ਟੀ।
3. **ਉਪਾਸਨਾ** – Upasna. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਾਲਾਹ। ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ।

ਵੇਦ ਦੇ ਜਿਸ ਕਾਂਡ ਵਿਚ ਪੂਜਾ ਇਤਿਆਦਿ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਢੰਗ ਲਿਖੇ ਹਨ, ਉਸ ਦਾ ਨਾਮ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਂਡ ਯਯੁਰ ਵੇਦ ਦਾ ਭਾਗ ਹੈ।

ਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਬਾਤ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮ, ਜੋ ਹਵਨ, ਪੂਜਾ ਇਤਿਆਦਿ ਵਿਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ – ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਕਦੀ ਇਕ ਰੁਖ਼ ਕਰਨਾ ਤੇ ਕਦੀ ਦੂਜੇ ਰੁਖ਼, ਬੈਠਣ ਦੇ ਢੰਗ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣੇ, ਜਨੇਊ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣਾ, ਅਗਨੀ ਵਿਚ ਆਹੂਤੀਆਂ ਪਾਉਣੀਆਂ, ਮੰਤਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਅਰਗ ਦੇਣੇ, ਫੁੱਲ ਚੜ੍ਹਾਉਣੇ, ਅੰਨ ਭੇਟ ਕਰਨਾ – ਮੰਤਰ, ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਇ ਕੋਈ ਵੀ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਇਤਿਆਦਿ।

ਬਾਣੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕਰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦਾ ਭਾਵ ਤੇ ਅਰਥ ਸਮਝੋ ਕਿ ਕੀ ਇਹਨਾ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਖਾਵਾ ਤੇ ਪਾਖੰਡ ਹੀ ਹਨ –

ਬਿਨੁ ਬੂਝੇ ਕਰਮ ਕਮਾਵਣੇ ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਖੋਇ॥
੩-੩-੨

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਦਾ ਕੋਈ ਅਸਥਾਨ ਨਹੀ –

ਕਰਮ ਧਰਮ ਨੇਮ ਬ੍ਰਤ ਪੂਜਾ॥
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਬਿਨੁ ਜਾਨੁ ਨ ਦੂਜਾ॥
੫-੧੯੯-੫

ਚਮਤਕਾਰ Chamatkar

ਕਰਾਮਾਤਾਂ – ਸਿਧੀਆਂ ਉਹ ਕੰਮ ਹਨ ਜੋ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵਿਆਪਕ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਮਤਕਾਰ ਕਰਨ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਕਾਨੂਨ ਵਿਚ ਲਤ ਮਾਰਨਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਕਰਾਮਾਤ ਦਾ ਖੰਡਨ ਤੇ ਨਿਖੇਧੀ ਕੀਤੀ ਹੈ –

ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਪੈਹਨਣੁ ਖਾਣੁ ਸਭੁ ਬਾਦਿ ਹੈ ਧਿਗੁ ਸਿਧੀ ਧਿਗੁ ਕਰਮਾਤਿ॥
੩-੬੫੦-੭

ਸਚੀ ਸੁਚੀ ਕਰਾਮਾਤ, ਤੇ ਸਿਧੀ, ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਦੇਵੇ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਿਚ ਰੁਝ ਜਾਵੇ –

ਸਾ ਸਿਧਿ ਸਾ ਕਰਮਾਤਿ ਹੈ ਅਚਿੰਤੁ ਕਰੇ ਜਿਸੁ ਦਾਤਿ॥

੩-੬੫੦-੭

ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਮਿਲ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਹੀ ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ –

ਨਾਨਕ ਸਾ ਕਰਮਾਤਿ ਸਾਹਿਬ ਤੁਠੈ ਜੋ ਮਿਲੈ॥

੭-੪੭੫-੧

ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਕਰਾਮਾਤ ਹੋਰ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੰਜ ਤੱਤ ਦੇ ਪੁਤਲੇ ਵਿਚ ਜਾਨ ਪਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦਾ, ਸੋਚਦਾ ਤੇ ਵਿਚਾਰਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਕੇ ਤੋਂ ਨਿੱਕੇ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਛੋਟੇ ਕਿਰਮ ਵਿਚ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਕਲਾ ਹੈ। ਮਾਇਕ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਤਾਂ ਹੁਣ ਹਰ ਕੋਈ, ਥਾਂ-ਥਾਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਇੰਸ ਦੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਦ ਬੰਨਾ ਨਹੀ। ਐਟਾਮਿਕ ਧਮਾਕੇ, ਕੰਪਿਊਟਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕਸ ਦੀ ਤਰੱਕੀ, ਰੇਡੀਉ, ਟੀ.ਵੀ., ਰੰਗਦਾਰ ਫ਼ੋਟੋ ਇਤਿਆਦਿ ਨੇ ਦੁਨੀਆ ਬਦਲ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਇਕ ਸੈਟੇਲਾਈਟ ਨੂੰ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਬਾਰਾਂ ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਤੇ ਹੋ ਗਏ ਹਨ (2002 ਤਕ) ਤੇ ਇਸ ਨੇ ਕਈ ਸਿਤਾਰਿਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੇ ਖਰਾਬ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਅੰਗ ਬਦਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਇਕ ਮਾਮੂਲੀ ਮਨੁੱਖ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਹਾਲੇ ਕਿਣਕਾ ਭਰ ਵੀ ਗਿਆਨ ਨਹੀ। ਇਹ ਸੰਸਾਰ ਕਾਦਰ ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕੋਈ ਘੱਟ ਕਰਾਮਾਤ ਹੈ, ਕੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਕਰਾਮਾਤ ਦੇਖਣੀ ਬਾਕੀ ਹੈ? ਆਮ ਆਦਮੀ ਜੋ ਕਰਾਮਾਤਾਂ ਕਰਕੇ ਤਮਾਸ਼ਾ ਵਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਬਹੁਤਾ ਧੋਖਾ, ਚਲਾਕੀ ਤੇ ਬੇਈਮਾਨੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪੁਛੋ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹਨਾ ਦੇ ਪਿਛੇ ਫਿਰੋ। ਧਿਆਨ ਸਹਿਤ ਨਾਮ ਜਪੀ ਜਾਉ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਰਾਮਾਤ ਹੈ ਵੀ ਤਾਂ ਉਹ ਰੱਬ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਦਖਲ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀ।

ਬੈਕੁੰਠ Baaekunth

ਪਾਖੰਡੀਆਂ ਦਾ ਇਹ ਹਾਲ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਇਲ ਤੋਂ ਕੋਕੋ ਨਾ ਜਾਣਦੇ ਹੋਣ, ਸੁਣੀਆਂ ਸੁਣਾਈਆਂ ਦੀਆਂ ਡੀਂਗਾਂ ਮਾਰ ਛਡੀਆਂ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਹਲਵਾ ਮਾਂਡਾ ਚਲਾਉਂਦੇ ਰਹੇ –

ਆਪ ਆਪ ਕਾ ਮਰਮੁ ਨ ਜਾਨਾਂ ॥
ਬਾਤਨ ਹੀ ਬੈਕੁੰਠੁ ਬਖਾਨਾਂ ॥

ਕਬੀਰ-੧੧੬੧-੧੧

ਸਭੁ ਕੋਈ ਚਲਨ ਕਹਤ ਹੈ ਊਹਾਂ॥
ਨ ਜਾਨਉ ਬੈਕੁੰਠੁ ਹੈ ਕਹਾਂ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੬੧-੧੦

ਹਰ ਕੋਈ ਸਵਰਗ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਪਤਾ ਨਹੀ ਕਿ ਬੈਕੁੰਠ ਹੈ ਕਿਥੇ? ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੈਕੁੰਠ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿਥੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰਖੇ –

ਜਿਥੈ ਰਾਖਹਿ ਬੈਕੁੰਠੁ ਤਿਥਾਈ ਤੂੰ ਸਭਨਾ ਕੇ ਪ੍ਰਤਿਪਾਲਾ ਜੀਉ॥

੫-੧੦੬-੭

ਜਿੱਥੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ, ਸੰਤ ਨਿਵਾਸ, ਕੀਰਤਨ, ਨਾਮ ਦਾ ਉਚਾਰਨਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸਵਰਗ ਹੈ। 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ-ਚਰਨ' ਬੈਕੁੰਠ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕਰੋ (ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਕਰੋ) –

ਕਹਉ ਕਬੀਰ ਇਹ ਕਹੀਐ ਕਾਹਿ॥

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਬੈਕੁੰਠੈ ਆਹਿ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੨੫-੧੧
ਬੈਕੁੰਠ ਨਗਰੁ ਜਹਾ ਸੰਤ ਵਾਸਾ॥
੫-੭੪੨-੧੧
ਤਹ ਬੈਕੁੰਠੁ ਜਹ ਨਾਮੁ ਉਚਰਹਿ॥
੫-੮੯੦-੧੫
ਬੈਕੁੰਠ ਗੋਬਿੰਦ ਚਰਨ ਨਿਤ ਧਿਆਉ॥
੫-੧੨੨੦-੧੮
ਤਹਾ ਬੈਕੁੰਠੁ ਜਹ ਕੀਰਤਨੁ ਤੇਰਾ ਤੂੰ ਆਪੇ ਸਰਧਾ ਲਾਇਹਿ॥
੫-੭੪੯-੮

ਜਦ ਤਕ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬੈਕੁੰਠ ਦੀ ਆਸ ਰਖੀ ਹੈ ਤਦ ਤਕ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਥਾਂ ਨਹੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ। ਮਨ ਰਹੇਗਾ ਇਕ ਥਾਂ ਹੀ, ਚਾਹੇ ਬੈਕੁੰਠ ਰਹੇ, ਚਾਹੇ ਗੁਰੂ-ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ। ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਬੈਕੁੰਠ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਲ ਬੈਕੁੰਠ ਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨ ਹੀ ਹਨ (ਨਾਮ ਜਪਣਾ) -

ਜਬ ਲਗੁ ਮਨ ਬੈਕੁੰਠ ਕੀ ਆਸ॥
ਤਬ ਲਗੁ ਨਾਹੀ ਚਰਨ ਨਿਵਾਸ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੬੧-੧੧

ਇਸ ਲਈ ਗੁਰਮੁਖ ਬੈਕੁੰਠ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀ ਕਰਦੇ -

ਕਈ ਬੈਕੁੰਠ ਨਾਹੀ ਲਵੈ ਲਾਗੇ॥
ਮੁਕਤਿ ਬਪੁੜੀ ਭੀ ਗਿਆਨੀ ਤਿਆਗੇ॥
੫-੧੦੭੮-੭

ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਸਵਰਗ-ਨਰਕ ਤੋਂ ਗੁਰੂ-ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਚ ਕੇ ਗੁਰ-ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਨਿਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ -

ਕਬੀਰ ਸੁਰਗ ਨਰਕ ਤੇ ਮੈ ਰਹਿਓ ਸਤਿਗੁਰ ਕੇ ਪਰਸਾਦਿ॥
ਚਰਨ ਕਮਲ ਕੀ ਮਉਜ ਮਹਿ ਰਹਉ ਅੰਤਿ ਅਰੁ ਆਦਿ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੭੦-੧੭

ਧਨੁ ਨਹੀ ਬਾਛਹਿ ਸੁਰਗ ਨ ਆਛਹਿ ॥
ਅਤਿ ਪ੍ਰਿਅ ਪ੍ਰੀਤਿ ਸਾਧ ਰਜ ਰਾਚਹਿ ॥
੫-੨੫੧-੨

ਬੈਕੰਠ ਨਿਵਾਸ ਹਿਤ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਬਦ

ਚਤੁਰ ਦਿਸਾ ਕੀਨੋ ਬਲੁ ਅਪਨਾ ਸਿਰ ਊਪਰਿ ਕਰੁ ਧਾਰਿਓ ॥
ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਟਾਖੵ ਅਵਲੋਕਨੁ ਕੀਨੋ ਦਾਸ ਕਾ ਦੂਖੁ ਬਿਦਾਰਿਓ ॥੧॥
ਹਰਿ ਜਨ ਰਾਖੇ ਗੁਰ ਗੋਵਿੰਦ ॥
ਕੰਠਿ ਲਾਇ ਅਵਗੁਣ ਸਭਿ ਮੇਟੇ ਦਇਆਲ ਪੁਰਖ ਬਖਸੰਦ ॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜੋ ਮਾਗਹਿ ਠਾਕੁਰ ਅਪੁਨੇ ਤੇ ਸੋਈ ਸੋਈ ਦੇਵੈ ॥
ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਮੁਖ ਤੇ ਜੋ ਬੋਲੈ ਈਹਾ ਊਹਾ ਸਚੁ ਹੋਵੈ ॥
੫-੬੮੧-੧੬

ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਨਿਤ ਕਰੋ। ਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਭ ਸੁਖ ਵਰਤਾਇਗਾ, ਸਰਬ ਸੁਖ ਬਖਸ਼ੇਗਾ, ਰਖਿਆ ਹੋਵੇਗੀ। ਮਿਹਰ, ਨਦਰ, ਸਹਿਜ, ਸੰਤੋਖ! ਇਛਾ ਪੂਰਨ, ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ, ਆਨੰਦ ਹੀ ਆਨੰਦ। ਜਪਦੇ ਰਹੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਆਹਾਰ

ਆਹਾਰ Ahar. Food

ਆਹਾਰ – ਭੋਜਨ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅੰਗ ਇਹ ਹਨ –

ਨਿਸ਼ਾਸਤਾ – Nishasta. Carbohydrates. ਚੌਲ, ਆਟਾ ਇਤਿਆਦਿ। ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਨਿਸ਼ਾਸਤੇ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਥਿੰਦਾ – Thinda. Fats. ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਵਨਸਪਤੀ ਘਿਉ, ਤੇਲ ਆਦਿ।

ਪ੍ਰੋਟੀਨ – Protein, ਦਾਲਾਂ, ਰਾਜ ਮਾਂਹ, ਮਟਰ, ਸੋਇਆਬੀਨ, ਮਾਸ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਦੁਧ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੈ।

ਚੌਲ, ਰੋਟੀ, ਡਬਲਰੋਟੀ, ਆਲੂ, ਘਿਉ, ਦਾਲਾਂ, ਮੀਟ, ਆਂਡੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਆਦਿ 'ਚੋਂ ਅਸੀਂ ਉਪਰੋਕਤ ਤੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਖੁਰਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ (balanced) ਹੋਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤੱਤ ਦੀ ਘਾਟ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਨਾ ਉਪਜੇ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹਨਾ ਦਾ ਫੋਕ (fiber) ਖਾ ਸਕੀਏ। ਫੋਕ ਕਬਜ਼ ਨਹੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦਾ ਅਤੇ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੇ ਸੁਰਤਾਨ (ਕੈਂਸਰ) ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ 'ਚੋਂ ਵਿਟਾਮਿਨ (ਹਯਾਤੀਨ) ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਧਾਤੂ-ਅੰਗ (minerals) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ । ਦੁੱਧ 'ਚੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (calcium) ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਰੀਰਕ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ 3500 ਕੈਲਰੀਜ਼ (calories), ਆਮ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਜਾਂ ਕਲਰਕ ਇਤਿਆਦਿ ਨੂੰ 3000 ਕੈਲਰੀਜ਼, ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ 2500 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਲਰੀ ਗਰਮੀ ਦੀ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਖੁਰਾਕ ਰਲੀ ਮਿਲੀ (mixed) ਖਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਖਾਣ ਯੋਗ ਕੱਚੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀ ਖਾਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਮੀਟ ਅਤੇ ਆਂਡਿਆਂ ਵਿਚ ਉੱਤਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਮੱਧਮ ਕਿਸਮ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁੱਧ ਤੇ ਪਨੀਰ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਹਨ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਲ ਖਾਧੇ ਜਾ ਸਕਣ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਫਲਾਂ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿੰਬੂ ਕਿਸਮ ਦੇ ਫਲ (ਸੰਤਰਾ, ਮਾਲਟਾ, ਨਿੰਬੂ), ਕੇਲੇ, ਅਤੇ ਆਲੂ ਵਿਚ ਪੋਟਾਸ਼ੀਅਮ (Potassium) ਕਾਫ਼ੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਹ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਲੂਣ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਲੂਣ ਘੱਟ ਖਾਉ। ਚਾਲੀ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵਾਧੂ ਮਿੱਠਾ ਤੇ ਥਿੰਦਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹਰ 5 ਪੌਂਡ ਫ਼ਾਲਤੂ ਵਜ਼ਨ ਇਕ ਸਾਲ ਉਮਰ ਘਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਵਜ਼ਨ ਇਤਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ –

5 ਫ਼ੁਟ ਉਚਾਈ ਵਾਸਤੇ	100 ਪੌਂਡ
ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹਰ 1 ਇੰਚ ਪਿਛੇ	5 ਪੌਂਡ
± ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ	10 ਪੌਂਡ

ਜੇ ਕਦ 5 ਫ਼ੁਟ 3 ਇੰਚ ਹੈ ਤਾਂ 5 ਫ਼ੁਟ ਵਾਸਤੇ 100 ਪੌਂਡ + 3 ਇੰਚ ਵਾਸਤੇ 5×3 = 15, ਸੋ ਵਜ਼ਨ 100+15 = 115±10 = 115/125 ਪੌਂਡ। 5 ਫ਼ੁਟ 3 ਇੰਚ ਕਦ ਵਾਸਤੇ ਵਜ਼ਨ 115 ਤੋਂ 125 ਪੌਂਡ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਜ਼ਨ ਬਲੱਡ

ਪ੍ਰਸ਼ੈਰ, ਸ਼ੂਗਰ (ਸ਼ਕਰ) ਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ - ਹਾਰਟ ਅਟੈਕ ਦਾ ਕਾਰਣ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਖੁਸ਼ਕ ਮੇਵਿਆਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਸਟਾਰਚ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਥਿੰਦਾ (ਤੇਲ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਦਾਮ, ਕਾਜੂ, ਪਿਸਤਾ, ਨਿਓਜ਼ੇ, ਅਖਰੋਟ, ਮੂੰਗਫਲੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸੁੱਕੇ ਫਲ, ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਸੌਂਗੀ (ਕਿਸ਼ਮਿਸ਼) ਵਿਚ ਖੰਡ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਗ਼ੈਰ ਬਹੁਤਾ ਖਾਧੇ ਮੋਟਿਆਂ ਨਹੀ ਹੋਈਦਾ ਜਦ ਤਕ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਜਿਹਾ ਰੋਗ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਬਦਾਮ ਗਿਰੀਆਂ, ਅਖਰੋਟ ਦਰੜ ਕੇ ਇਕ ਦਰਮਿਆਨਾ ਚਿਮਚ (tablespoon) ਰੋਜ਼ ਖਾਉ। ਅਖਰੋਟ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਓਮਿਗਾ 3-ਐਸਿਦਜ਼ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੂੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਦਿਲ ਲਈ ਬੜੇ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹਨ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਬਦਾਮ ਹਨ।

ਦੇਸੀ ਘਿਉ ਅਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਤੇਲ ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਹਾਲੀ ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਵਿਚ ਨਾ ਬਦਲਿਆ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਦੇਸੀ ਤੇ ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ ਅਤੇ ਮੱਖਣ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਥਿੰਦੇ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ (cholesterol) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਖੂਨ ਅੰਦਰ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਲਹੂ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਜੰਮ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾੜੀਆਂ ਤੰਗ ਤੇ ਖਰ੍ਹਵੀਆਂ ਹੋ ਕੇ, ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਹਨਾ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜੰਮ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਾੜੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਘੱਟ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਪੀੜ (angina) ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜੰਮ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ (heart attack) ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਨਾੜੀ ਅੰਦਰ ਖੂਨ ਜੰਮਿਆਂ ਫ਼ਾਲਜ (paralysis) ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਥਿੰਦਾ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮਾੜਾ ਹੈ।

ਸੋਇਆਬੀਨ ਤੇ ਸੂਰਜਮੁਖੀ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ ਸਭ ਤੇਲਾਂ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਾਰੇ ਤੇਲ, ਘਿਉ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਹਨ। ਸਰ੍ਹੋਂ ਅਤੇ ਤਿਲ ਦੇ ਤੇਲਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਤੱਤ ਥੋੜਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੱਤ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਰੀ (ਖੋਪਾ, cocoanut oil) ਤਥਾ ਪਾਮ ਆਇਲ (Palm oil) ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹਨ। ਹੁਣ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ ਰਹਿਤ ਤੇਲ ਵੀ ਬਣਨ ਲੱਗ ਪਏ ਹਨ। ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ ਕੱਢ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਤੱਤਾਂ ਵਿਚ, ਮੋਟੇ ਹਿਸਾਬ, **ਕੈਲਰੀਆਂ** Kaaelarian, ਨਸ਼ਾਸਤਾ, ਪ੍ਰੋਟੀਨ, ਅਤੇ ਥਿੰਦੇ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਤੀ ਗਰਾਮ ਇਉਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ -

ਨਸ਼ਾਸਤਾ – Starch: Carbohydrates. ਚੌਲ, ਆਟਾ, ਆਲੂ, ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ ਕੈਲਰੀਜ਼ 5

ਪ੍ਰੋਟੀਨ - Protein. ਮੀਟ, ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ, ਦਾਲਾਂ, ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ ਬਦਾਮਾਂ ਵਰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਕੈਲਰੀਜ਼ 7

ਥਿੰਦਾ - Fats. ਦੇਸੀ ਘਿਉ, ਬਨਸਪਤੀ ਘਿਉ, ਤੇਲ ਆਦਿ ਕੈਲਰੀਜ਼ 9

ਦੁੱਧ ਦਰਮਿਆਨੇ – ਥਿੰਦੇ (Fat) ਵਾਲਾ (ਇਕ ਕੱਪ 8 ਔਂਸ) ਕੈਲਰੀਜ਼ 100

ਹਰ ਸਬਜ਼ੀ ਪਕਾਈ ਹੋਈ (ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਟੋਰੀ) ਕੈਲਰੀਜ਼ 100

ਹਰ ਇਕ ਫਲ ਦਰਮਿਆਨੇ ਵਜ਼ਨ ਦਾ। ਅੰਗੂਰ, ਦਰਮਿਆਨੇ ਫਲ ਦੇ ਵਜ਼ਨ ਜਿੰਨੇ ਕੈਲਰੀਜ਼ 100

ਅੰਗੂਰਾਂ ਵਿਚ ਖੰਡ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੋ ਇਹ ਘੱਟ ਖਾਉ। ਫਲਾਂ ਵਿਚ (ਨਿੰਬੂ ਜ਼ਾਤੀ, ਖਾਸ ਕਰ - ਸੰਗਤਰੇ, ਮਾਲਟੇ) ਵਿਟਾਮਿਨ 'ਸੀ' ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰੀਆਂ ਸਬਜੀਆਂ ਵਿਚ ਧਾਤੂ ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਮੀਟ ਦਾ

ਬਦਲ ਹਨ। ਮੀਟ ਵਿਚ ਉੱਤਮ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਂਡੇ ਵਿਚਲੀ ਸਫੈਦੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਤੇ ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਥਿੰਦਾ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ (cholesterol) ਪੀਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਂਡੇ ਦਾ ਪੀਲਾ ਹਿੱਸਾ ਨਾ ਖਾਉ। ਸੋਇਆਬੀਨ ਵਿਚ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।

ਦੁੱਧ Dudh (Milk) ਵਿਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ (calcium) ਬਹੁਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਸਰਬ ਗੁਣ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਘੱਟ ਥਿੰਦੇ ਵਾਲਾ (1% or 2%) ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ ਤੇ ਪਨੀਰ ਵਰਤੋ। ਸੈਪਰੇਟਾ (skimmed milk) ਤੇ 1%, 2% ਥਿੰਦੇ ਵਾਲੇ ਦੁੱਧ ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਯੂਰਪੀ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਸੈਪਰੇਟਾ ਅਤੇ ਆਮ ਦੁੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਦੋ, ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਮਲਾਈ ਉਤਾਰ ਕੇ ਉਸ 'ਚੋਂ ਕਰੀਮ ਆਪ ਘਟਾ ਲਵੋ। ਗਊ ਦੇ ਦੁਧ ਵਿਚ ਥਿੰਦਾ ਘਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖੰਡ - ਇਕ ਚਾਹ ਦੇ ਚਮਚ ਵਿਚ 16 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਚਮਚ ਖੰਡ ਖਾ ਕੇ ਇਕ ਮੀਲ ਦੌੜੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਅਸਰ ਖ਼ਤਮ ਹੋਵੇਗਾ। ਖੰਡ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਚਾਹ Chah, **ਕਾਫ਼ੀ** Coffee- ਇਹਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਕੈਫ਼ੀਨ (caffeine, a stimulant) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੈਫ਼ੀਨ ਵੀ ਇਕ ਨਸ਼ਾ ਹੈ, ਜੇ ਇਹ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ ਨਾ ਪੀਏ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਬੇਜਾਨ, ਟੁਟਾ, ਖੁਥਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚਾਹ ਦੇ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਫ਼ੀਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਗੁਣ ਨਹੀ। ਖੰਡ, ਦੁਧ ਪਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਕੁਝ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਭਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਹਰ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਕੈਫ਼ੀਨ ਰਹਿਤ ਚਾਹ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ (decaf tea and coffee) ਆਮ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਮ ਚਾਹ ਪੱਤੀ ਦੇ ਪੈਕਟ ਨਾਲ ਇਕ ਕੱਪ ਚਾਹ ਬਣਾ ਕੇ ਛਡ ਦਿਉ, ਅਤੇ ਇਸੇ ਪੈਕਿਟ ਦੇ ਨਾਲ ਦੂਸਰਾ ਕਪ ਬਣਾ ਲਉ। ਇਹ ਦੂਸਰਾ ਕਪ ਤਕਰੀਬਨ ਕੈਫ਼ੀਨ ਰਹਿਤ (decaf) ਹੋਵੇਗਾ।

ਸ਼ਰਾਬ Alcohol - Whisky - 1 ਔਂਸ ਪੈੱਗ (peg) ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 100 ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਣ। 1 ਔਂਸ ਸ਼ਰਾਬ (Whisky) ਬਰਾਬਰ ਹੈ 4 ਔਂਸ ਆਮ ਵਾਈਨ (wine) ਤੇ 6 ਔਂਸ ਆਮ ਬੀਅਰ (beer) ਦੇ।

Diet Foods – ਖੰਡ ਰਹਿਤ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ - ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਬਹੁਤ ਵਰਤੋ। ਫਲ ਖਾ ਸਕੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਫੋਕ (Fiber) ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਤੇ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹੋਰ ਦੇਸਾਂ ਵਿਚ ਡਾਇਟ (Diet) ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਆਮ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ - ਡਾਇਟ ਪੀਣ ਦੇ ਸ਼ਰਬਤ, ਕੋਕ, ਪੈਪਸੀ ਇਤਿਆਦਿ, ਡਾਇਟ ਪਨੀਰ, ਦਹੀਂ, ਦੁੱਧ, ਆਈਸ ਕਰੀਮ। ਇਹਨਾ ਵਿਚ ਖੰਡ ਨਹੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਵਰਤਦੇ ਹਨ। ਥਿੰਦੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਥਿੰਦੇ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਕਰੀਮ (cream) ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। Diet ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਕੁਲਫ਼ੀ ਬਣਿਆ (frozen) ਦਹੀਂ ਆਮ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਇਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਰਤਣੀਆਂ (ਸਵੀਟਨਰ sweetner) ਕੈਨਸਰ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਨਾਂਹ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਘਟ ਵਰਤੋ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਤੇ ਚਰਬੀ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾ ਦੀਆਂ ਹਡੀਆਂ ਨਰਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ (osteoporosis – depletion of calcium) ਤੇ ਇਹ ਛੇਤੀ ਟੁਟ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਚਰਬੀ (fats) ਸ਼ਕਰ ਰੋਗ, ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ, ਅਤੇ ਫ਼ਾਲਿਜ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਓਮਿਗਾ ੩ ਐਸਿਡਜ਼ Omega 3 Acids - ਇਹ ਤੱਤ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ ਨੂੰ ਵਸ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਚੋਂ ਘਟਾਂਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ, ਮਛੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਬਦਾਮਾਂ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਖਾਣਾ ਉਚਿਤ ਹੈ। ਅਖਰੋਟ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹਨ। ਨਿਰੇ ਅਖਰੋਟ ਗਿਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਬਦਾਮ ਮਿਲਾ, ਦਰੜ ਕੇ, 1 ਆਂਉਸ (one table spoon) ਰੋਜ਼ ਖਾਉ। ਸਵੇਰੇ ਸੀਰੀਅਲ (cereal) ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਖਾਣਾ ਸਹਿਲ ਹੈ।

ਲੋੜ ਅਤੇ ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਖਾਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਸਭ ਕੁਝ ਰਲਿਆ ਮਿਲਿਆ ਖਾਉ। ਮੇਰੇ ਮਿਤਰ ਜੋਗਿੰਦਰ ਨਾਥ ਗੋਇਲ, ਬਾਬਾ ਹੇੜਾ ਖਾਨ ਦੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਸਨ। ਇਹ ਸੁੰਦਰ, ਸਡੌਲ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਬਾ ਜੀ ਸਿਰਫ਼ ਫਲ (ਤਾਜੇ ਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ), ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਬਰਫ਼ੀ, ਖੋਇਆ ਵਗ਼ੈਰਾ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਸਨ, ਅੰਨ ਨਹੀ ਸਨ ਖਾਂਦੇ। ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਹੀ ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਨਾਲ ਤੁਰ ਗਏ।

ਮੀਟ, ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ Meat, Andae, Machhi ਇਤਿਆਦਿ ਖਾਣੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀ, ਇਹਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਧਰਮ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਪਸੰਦ ਜਾਂ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ। ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪੀਣੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀ। ਸ਼ਰਾਬ ਨੂੰ ਕੋਈ ਧਰਮ ਵੀ ਨਹੀ ਅਪਨਾਉਂਦਾ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਛੋਟੇ ਘੁਮਣ) ਸਭ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ, "ਮਲ ਮੂਤਰ ਛੱਡੋ" – ਭਾਵ ਮਾਸ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰੋ। ਜ਼ੁਲਮ ਤੇ ਜਬਰ ਦਾ ਕੋਈ ਧਰਮ ਹਾਮੀ ਨਹੀ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸੁਚਜਾ ਤੇ ਯੋਗ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਵਿੱਤਰ ਮੰਨਿਆ ਗਇਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ, ਸਾਰੇ ਨਸ਼ੇ, (ਸਣੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤੇ ਹੱਤਿਆ ਕਰਨੀ – ਮਾਸ) ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਸਿਖ (ਬਹੁਤੇ ਬੇਅੰਮ੍ਰਿਤੇ) ਮਾਸ ਖਾਂਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਸਹੀ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਯੋਗ ਕਿਸੇ ਜਾਨਵਰ ਨੂੰ ਰਬ ਨੇ ਬਣਿਆ ਹੈ।

ਬਾਣੀ – ਖਾਣਾ Bani – Khana. Bani on Eating.

ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੈ ਦਿਤੋਨੁ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹਿ॥
੧-੪੭੨-੧੯

ਛੋਡਹਿ ਅੰਨੁ ਕਰਹਿ ਪਾਖੰਡ॥
ਨ ਸੋਹਾਗਨਿ ਨ ਓਹਿ ਰੰਡ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੮੭੩-੭

ਬਾਣੀ – ਸ਼ਰਾਬ Bani - Shrab

ਮਾਣਸੁ ਭਰਿਆ ਆਣਿਆ ਮਾਣਸੁ ਭਰਿਆ ਆਇ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਮਤਿ ਦੂਰਿ ਹੋਇ ਬਰਲੁ ਪਵੈ ਵਿਚਿ ਆਇ॥
ਆਪਣਾ ਪਰਾਇਆ ਨ ਪਛਾਣਈ ਖਸਮਹੁ ਧਕੇ ਖਾਇ॥
ਜਿਤੁ ਪੀਤੈ ਖਸਮੁ ਵਿਸਰੈ ਦਰਗਹ ਮਿਲੈ ਸਜਾਇ॥
ਝੂਠਾ ਮਦੁ ਮੂਲਿ ਨ ਪੀਚਈ ਜੇ ਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਸਚੁ ਮਦੁ ਪਾਈਐ ਸਤਿਗੁਰੁ ਮਿਲੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥
੩-੫੫੪-੧੩

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਕਾ ਵਾਪਾਰੀ ਹੋਵੈ ਕਿਆ ਮਦਿ ਛੂਛੈ ਭਾਉ ਧਰੇ॥
੧-੩੬੦-੯

ਇਤੁ ਮਦਿ ਪੀਤੈ ਨਾਨਕਾ ਬਹੁਤੇ ਖਟੀਅਹਿ ਬਿਕਾਰ॥
ਸਲੋਕ॥ ਮਰਦਾਨਾ ੧॥ ੧-੩੫੩-੧

ਬਾਣੀ – ਮਾਸ Bani - Maas

ਜਉ ਸਭ ਮਹਿ ਏਕੁ ਖੁਦਾਇ ਕਹਤ ਹਉ ਤਉ ਕਿਉ ਮੁਰਗੀ ਮਾਰੈ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੫੦-੫

ਬਾਬਾ ਹੋਰੁ ਖਾਣਾ ਖੁਸੀ ਖੁਆਰੁ॥
ਜਿਤੁ ਖਾਧੈ ਤਨੁ ਪੀੜੀਐ ਮਨ ਮਹਿ ਚਲਹਿ ਵਿਕਾਰ॥
੧-੧੬-੧੩

ਕਬੀਰ ਜੀਅ ਜੁ ਮਾਰਹਿ ਜੋਰੁ ਕਰਿ ਕਹਤੇ ਹਹਿ ਜੁ ਹਲਾਲੁ॥
ਦਫਤਰੁ ਦਈ ਜਬ ਕਾਢਿ ਹੈ ਹੋਇਗਾ ਕਉਨੁ ਹਵਾਲੁ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੭੫-੫

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਮਾਸੁ ਮਾਸੁ ਕਰਿ ਮੂਰਖੁ ਝਗੜੇ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਨਹੀ ਜਾਣੈ॥
ਕਉਣੁ ਮਾਸੁ ਕਉਣੁ ਸਾਗੁ ਕਹਾਵੈ ਕਿਸੁ ਮਹਿ ਪਾਪ ਸਮਾਣੇ॥
੧-੧੨੮੯-੫

ਪਹਿਲਾ ਮਾਸਹੁ ਨਿੰਮਿਆ ਮਾਸੈ ਅੰਦਰਿ ਵਾਸੁ॥
ਜੀਉ ਪਾਇ ਮਾਸੁ ਮੁਹਿ ਮਿਲਿਆ ਹਡੁ ਚੰਮੁ ਤਨੁ ਮਾਸੁ॥
ਮਾਸਹੁ ਬਾਹਰਿ ਕਢਿਆ ਮੰਮਾ ਮਾਸੁ ਗਿਰਾਸੁ॥
ਮੁਹੁ ਮਾਸੈ ਕਾ ਜੀਭ ਮਾਸੈ ਕੀ ਮਾਸੈ ਅੰਦਰਿ ਸਾਸੁ॥
ਵਡਾ ਹੋਆ ਵੀਆਹਿਆ ਘਰਿ ਲੈ ਆਇਆ ਮਾਸੁ॥
ਮਾਸਹੁ ਹੀ ਮਾਸੁ ਊਪਜੈ ਮਾਸਹੁ ਸਭੋ ਸਾਕੁ॥
ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਹੁਕਮੁ ਬੁਝੀਐ ਤਾਂ ਕੋ ਆਵੈ ਰਾਸਿ॥
ਆਪਿ ਛੁਟੇ ਨਹ ਛੁਟੀਐ ਨਾਨਕ ਬਚਨਿ ਬਿਣਾਸੁ॥
੧-੧੨੮੯-੧੧

ਆਹਾਰ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – Ahar Kisma

ਭਖਯ – Bhakh. ਚਿੱਥ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ – ਰੋਟੀ। ਦੰਦਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ।

ਭੋਜਯ – Bhoj. ਦਾਣੇ, ਗਿਰੀਆਂ। ਦਾੜਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਖਾਧੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ।

ਲੇਹਯ – Laaeh. ਚੱਟ ਕੇ ਖਾਣ ਵਾਲੇ – ਸੀਰਾ, ਫਿਰਨੀ, ਲਾਪਸੀ।

ਪੇਯ – Paae. ਜੋ ਪੀਤੇ ਜਾਣ – ਰਸ, ਸ਼ਰਬਤ, ਦੁੱਧ, ਪਾਣੀ, ਚਾਹ।

ਚੋਸ਼ਯ – Chosh. ਜੋ ਚੂਸੇ ਜਾਣ – ਗੰਨਾ, ਅੰਬ ਇਤਿਆਦਿ।

ਜੋ ਵੀ ਖਾਣਾ ਹੋਵੇ ਬੜਾ ਚੁਣ-ਘੋਖ ਕੇ, ਸਰੀਰ ਦੀ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਵਿਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਵਿਚਾਰ ਮੁਤਾਬਿਕ, ਧਰਮ ਦੀ ਰਹਿਤ-ਮਰਯਾਦਾ ਦੀ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰਖ ਕੇ, ਸਥਾਨਕ ਰੀਤ ਨੂੰ ਨਾ ਵਿਸਾਰ ਕੇ, ਖਾਣਾ ਹੀ ਯੋਗ ਹੈ। ਮਿਰਚਾਂ ਮਸਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤੇਜ਼ ਤੇ ਗਰਮ ਖਾਣੇ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਤਿੱਖਾਪਨ ਅਤੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੀਵ-ਹੱਤਿਆ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਨਸ਼ੇ ਮੱਤ ਮਾਰਦੇ ਹਨ। ਰੇੜ੍ਹੀਆਂ, ਛਾਬੜੀਆਂ ਤੇ ਮਿਲਦਾ, ਛਿੱਲਿਆ ਕਟਿਆ ਫਲ ਅਤੇ ਨੰਗੀਆਂ ਠੰਡੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਖਾਉ – ਜੇ ਵੇਚਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਏਡਜ਼ (Aids) ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਏਡਜ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਵਾਨਿਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜੀ ਭੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰਾਤ ਸੌਣ ਤੋਂ ਦੋ ਕੁ ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾ ਲਵੋ ਤਾਂ ਜੋ ਸੌਣ ਤਕ ਪੇਟ ਕਾਫ਼ੀ ਹਲਕਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਦਿਨ ਭਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਕਾਫ਼ੀ ਪੀਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤਕਰੀਬਨ 6 ਤੋਂ 8 ਗਲਾਸ ਰੋਜ਼ – ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ, ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ। ਪਾਣੀ ਵਰਗੀਆਂ ਸਭ ਵਸਤਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਚਾਹ, ਸ਼ਰਬਤ ਇਤਿਆਦਿ ਇਸ ਵਿਚ ਨਹੀ ਗਿਣਦੇ, ਜੇ ਗਿਣ ਲਈਏ ਤਾਂ ਗਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਕ ਵੀ ਘੱਟ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਬਲੱਡ-ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਡਾਇਆਬਿਟੀਜ਼ (ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ), ਦਮਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰੋਗ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਾਲ ਖੁਰਾਕ ਨਿਸਚਿਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਢਿੱਡ ਬਹੁਤਾ ਭਰ ਕੇ ਖਾਧਿਆਂ ਸੁਸਤੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭੁੱਖ ਮਾਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿਚ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ (cholesterol) ਵਧਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤਾ ਨਿਮਕ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਮਿੱਠਾ ਦੰਦ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਹਰ ਵਾਰ ਉਸ ਦੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਕੁਝ ਸੈੱਲ (cell) ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਕਾਫ਼ੀ, ਚਾਹ ਬੰਦੇ ਦੇ ਕਰੋਮੋਸੋਮਜ਼ (chromosomes) ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਰੋਮੋਸੋਮ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੈੱਲ (cell) ਦਾ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਦਾ ਸਾਰਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਉਕਰਿਆ (ਛਪਿਆ) ਹੁੰਦਾ

ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ ਉਸ ਨਕਸ਼ੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਦੀ, ਢਲਦੀ ਤੇ ਚਲਦੀ ਹੈ। ਕਰੋਮੋਸੋਮ ਵਿਚ ਤੋੜ-ਭੱਜ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਪੁੱਜ ਕੇ ਬੁਢੇਪਾ ਛੇਤੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨਜ਼ (vitamins) ਅਤੇ ਧਾਤੂ (minerals) ਇਸ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਣਤਰ, ਪਰਵਰਿਸ਼, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰ ਦੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਖਾਸ ਕਰ 40 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਟਾਮਿਨ-ਮਿਨਰਲ ਦੀ ਇਕ ਗੋਲੀ ਰੋਜ਼ ਖਾਣੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਮਿਹਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਵਿਚੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਜ਼ਬ ਨਹੀ ਕਰੇਗਾ।

ਤਮਾਕੂ ਖਾਣਾ, ਹੁਕਾ ਸਿਗਰਟ ਸਿਗਾਰ ਬੀੜੀ ਪੀਣਾ ਆਦਿ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੇ ਕੈਂਸਰ, ਦਿਲ ਦੇ ਦੌਰੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਈ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਬੰਦਾ ਜੇ ਤਮਾਕੂ ਦਾ ਧੂੰਆਂ ਸਾਹ ਵਿਚ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾ ਸੁੱਤੇ ਸਿਧ ਹੀ ਸੁੰਘਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ ਹਾਨੀ ਪੁਜਦੀ ਹੈ। ਅਫ਼ੀਮ, ਭੰਗ, ਚਰਸ, ਪੋਸਤ, ਕੋਕੇਨ ਤੇ ਹੋਰ ਸਭ ਨਸ਼ੇ ਸਰੀਰ, ਬੁੱਧੀ ਤੇ ਮਨੋਬਲ ਦਾ ਨਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪਿਛੇ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਆਹਾਰ ਵਿਚ ਸੰਜਮ ਤੇ ਸੰਕੋਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬਹੁਤੀ ਕਾਹੜੀ ਚਾਹ ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਚ ਟੈਨਿਕ ਐਸਿਡ (tannic acid) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਭੁੱਖ ਮਾਰਦਾ ਅਤੇ ਮਿਹਦੇ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚਾਹ, ਕਾਫ਼ੀ ਵਿਚ ਕੈਫ਼ੀਨ (caffeine) ਤੱਤ ਮਨ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ (stimulate) ਕਰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹਾਨੀਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਬਾਹਰ ਦੇ ਸਭ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਮਾਸ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਆਹਾਰ ਹੈ। ਉਹਨਾ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਸਾਤਵਿਕ ਹੈ ਤੇ ਰਾਖਸ਼ੀ-ਭੋਜਨ ਕੋਈ ਨਹੀ। ਮੋਟਾ ਮਾਸ, ਸੂਰ ਤੇ ਚਿਕਨ (beef, pork and chicken) ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ (sea food) ਮਛੀ, ਝੀਂਗਾ, ਕੇਕੜੇ, ਸਿਪੀਆਂ (fish, prawn, crabs, lobsters and scallops) ਦੀ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿਚ ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਯੋਗ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫਲ ਖਾਣੇ, ਮਹਿੰਗੇ ਕਰਕੇ, ਕੋਈ ਸਹਿਲ ਨਹੀ। ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ - ਗਾਜਰਾਂ ਇਤਿਆਦਿ ਇਹਨਾ ਦਾ ਚੰਗਾ ਬਦਲ ਹਨ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਸਲਾਦ ਖਾਣੇ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ।

ਇਹ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਗਲ ਹੈ - ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਦਾਇਰੇ (ਹੱਦ ਜਾਂ ਨਿਯਮ) ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਚਾਹੀਏ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਸਮਝ ਲਈਏ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਯੋਗ ਨਹੀ ਹਾਂ। ਰਸਪੂਤਨ ਰੂਸ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਾਸੀ ਸੀ। ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗਿਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਸ਼ਰਾਬੀ ਕਬਾਬੀ ਸੀ। ਦੂਸਰਾ ਰੁਖ ਉਸ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਬਲ ਦਾ ਸੀ। ਰੂਸ ਦੇ ਜ਼ਾਰ ਦੇ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਹੀਮੋਫ਼ੀਲੀਆ (hemophilia) ਰੋਗ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੂਨ ਜੰਮਦਾ ਨਹੀ ਅਤੇ ਜੇ ਸੱਟ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਗਣੋ ਨਹੀ ਰੁਕਦਾ। ਜਦ ਉਸ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਇਸ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਣੀ ਤਾਂ ਰਸਪੂਤਨ ਨੂੰ ਸੱਦ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਇਲਾਜ ਨਹੀ ਸੀ। ਰਸਪੂਤਨ ਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹੀ ਲੜਕੇ ਦੀ ਤਕਲੀਫ਼ ਹਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣੀ।

ਭਰਾ ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਵਿਥਿਆ ਸੁਣਾਈ ਜੋ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਇਕ ਸੰਤ ਨੇ ਦਸੀ ਸੀ - ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ, ਧੁੱਪੇ, ਸੜਕ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ, ਮੂੰਹ ਸਿਰ ਲਪੇਟ, ਰਜ਼ਾਈ ਲੈ ਕੇ ਇਕ ਫ਼ਕੀਰ ਲੇਟਿਆ ਪਿਆ ਸੀ। ਸੰਤ ਜੀ, ਇਸ ਦੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਰੁਕ ਗਏ। ਇਕ ਬੰਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਪਊਆ ਲਿਆਇਆ। ਫ਼ਕੀਰ ਨੇ ਬਗ਼ੈਰ ਰਜ਼ਾਈ ਹਟਾਏ, ਹੱਥ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਪਊਆ ਫੜ ਕੇ ਪੀ ਲਿਆ ਤੇ ਖਾਲੀ ਬੋਤਲ ਪਰੇ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੀ। ਇਸ ਸੰਤ ਨੂੰ ਘਿਰਣਾ ਆਈ ਤੇ ਇਹ ਉਥੋਂ ਤੁਰ ਪਏ। ਬਿਨਾ ਮੂੰਹ ਸਿਰ ਨੰਗਾ ਕੀਤੇ

ਫ਼ਕੀਰ ਨੇ ਆਵਾਜ਼ ਦਿੱਤੀ, "ਕਿਉਂ ਸਰਦਾਰ ਜੀ! ਕਿਥੇ ਚਲੇ ਓ?" ਅਤੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਬੋਲਣ ਲਗ ਪਿਆ। ਸੰਤ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇ। ਇਹ ਫ਼ਕੀਰਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਵਾਸਤੇ ਉੱਚਾ, ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਵਾਸਤੇ ਖੁਰਾਕ, ਪੁਸ਼ਾਕ ਦਾ ਨੇਮ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਮਹਾਤਮਾ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਭਜਨ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਸਨ। ਬਾਬਾ ਹੇੜਾ ਖਾਨ, ਸ਼ਿਵ ਜੀ ਦਾ ਪੁਜਾਰੀ, ਆਪ ਨਹੀ ਸੀ ਵਰਤਦਾ ਪਰ ਚੇਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਤੋਂ ਨਹੀ ਸੀ ਵਰਜਦਾ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ-ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੀ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਕਥੂ ਨੰਗਲ ਤੋਂ ਕੋਈ ਮੀਲ ਭਰ ਤੇ ਚਵਿੰਡਾ ਦੇਵੀ ਦਾ ਮੰਦਰ ਹੈ। ਇਥੇ, ਲੋਕ ਕੁੱਕੜ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਖਨਿਧਾਨ (ਸੁੱਖਾ, ਭੰਗ) ਅਤੇ ਅਫ਼ੀਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਹਾਤਮਾ ਇਸਤਿਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੁਰਤ-ਫਿਰਤ ਯੋਗੀ ਵਗੈਰਾ ਚਰਸ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਕਲ ਤਾਂ ਹੋਰ ਬਥੇਰੇ ਨਵੇਂ ਨਵੇਂ ਨਸ਼ੇ ਚਲ ਪਏ ਹਨ। ਇਕ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਤਕ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ (drugs) ਹਨ, ਸਭ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਾੜੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ, ਚਾਹ ਜਾਂ ਤਮਾਕੂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਭ ਦਸਣ ਦਾ ਮੰਤਵ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵੇਂ ਆਤਮਾ ਨਿਰਲੇਪ ਹੈ, ਨਸ਼ੇ ਉੱਤਮ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਹੀ ਖਾਂਦੇ ਅਤੇ ਇਹ ਨਿੰਦਣ ਤੇ ਤਿਆਗਣ ਯੋਗ ਹਨ। ਧਨ ਹੈ ਗੁਰੂ ਜਿਸ ਨੇ ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਤਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਤਈ ਬੰਦ ਕੀਤੀ।

ਸਵਾਸਥ ਜਾਂ ਸਵਸਥ Svasth

ਸਵਛ ਆਹਾਰ ਬਿਨਾ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਨਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ। ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਸਨਬੰਦ ਹੈ। ਜੇ ਕਰ ਤਨ ਦਰੁਸਤ ਨਹੀ ਤਾਂ ਮਨ ਸਹੀ ਨਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦਾ। ਬੀਮਾਰ ਮਨ , ਤਨ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਤਨ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ, ਦੋਨੋ ਬਹਤੁ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਮਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਨਵਿਤ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ -

1. ਵਕਤ ਸਿਰ ਸੌਵੋਂ ਤੇ ਵਕਤ ਸਿਰ ਉਠੋ। ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰੋ, 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ।
2. ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ, ਸ਼ਾਮੀਂ ਚਹਿਲ ਕਦਮੀ ਕਰੋ।
3. ਵਰਜ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਆਪਣੀ ਉਮਰ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ। ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਯੋਗਿਕ ਆਸਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰੋ।
4. ਖੁਰਾਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਲਵੋ। ਥਿੰਦਾ, ਖੰਡ, ਲੂਣ ਦਾ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਭੁੱਖ ਰਖ ਕੇ ਖਾਉ। ਹਰੀਆਂ ਤੇ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਲਾਦ, ਫਲ ਵਰਤੋ। ਪਿਆਜ਼, ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਦਾਰਚੀਨੀ, ਹਲਦੀ ਗੁਣਕਾਰੀ ਹਨ। ਲਸਣ ਦਾ ਅਚਾਰ ਖਾਣਾ ਸੁਖੈਨ ਹੈ, ਬੋ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਨਿੰਬੂ ਤੇ ਅਦਰਕ ਦਾ ਅਚਾਰ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਹੈ।
5. ਤਾਜ਼ੀ ਹਵਾ ਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਕਮਰਿਆਂ ਵਿਚ ਆਵੇ। ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੇ ਬਾਹਰ ਸਫ਼ਾਈ ਰਹੇ। ਘਰ ਅੰਦਰੋਂ ਕੋਈ ਬਦਬੂ, ਉੱਲੀ ਵਰਗੀ ਵਾਸ਼ਨਾ ਨਾ ਆਵੇ।
6. ਸਾਰੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ।

ਮਨ ਦੀ ਰੱਖਿਆ Mann Rakhya

1. ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੰਕੋਚ ਦੀ ਵਿਤ ਵਿਚ ਰਹੋ।
2. ਖੁਸ਼ੀ ਭਰਿਆ, ਸੰਤੁਸ਼ਟ, ਸਾਵਾਂ-ਪੱਧਰਾ ਤੇ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਜੀਵਨ ਜੀਉ।
3. ਸਦਭਾਵਨਾ, ਕਰੁਣਾ, ਹਮਦਰਦੀ, ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।
4. ਮਾੜੀ-ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਭੁਲਾ ਦਿਉ। ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦਿਉ।
5. ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗੋ। ਸਦਭਾਵਨਾ ਰਖੋ।

6. ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਚਲਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ। ਦੁਖ ਸੁਖ ਇਕ ਸਮਾਨ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।
7. ਕਾਰ ਵਿਹਾਰ ਸੁੱਚਾ ਤੇ ਉੱਚਾ ਰਖੋ। ਬੋਲੀ ਪਿਆਰ, ਭਰੀ, ਮਿਠੀ ਵਰਤੋ।
8. ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਵੈਰਾਗ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਰਹੋ।
9. ਸੱਚਾਈ ਵਿਚ ਰਹੋ। ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਅੰਦਰੋਂ ਬਾਹਰੋਂ ਇਕ ਹੋਵੇ। ਬਹਿਸ ਮੁਬਾਹਸੇ ਤੇ ਜਿਰਹਾ ਬਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਚੋ।
10. ਅਧੋਖੇ (ਧੋਖਾ ਨਹੀ - sincerity) ਵਿਚ ਵਰਤਾਉ ਕਰੋ। ਈਮਾਨਦਾਰ ਰਹੋ।
11. ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰੋ।
12. ਸਭਨਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦੇ ਵਰਤੋ। ਹਰ ਵਸਤ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਲਾ ਹੈ। (ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਹੀ, ਉਸ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਰਹਸ ਹੈ)। ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਣ, ਮਾੜੇ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਉ ਕਰੋ।

ਦੇਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ Dehi Palna

ਘਟਿ ਵਸਹਿ ਚਰਣਾਰਬਿੰਦ ਰਸਨਾ ਜਪੈ ਗੁਪਾਲ॥
ਨਾਨਕ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸਿਮਰੀਐ ਤਿਸੁ ਦੇਹੀ ਕਉ ਪਾਲਿ॥
੫-੫੫੪-੧

ਕਬੀਰ ਮਾਨਸ ਜਨਮੁ ਦੁਲੰਭੁ ਹੈ ਹੋਇ ਨ ਬਾਰੈ ਬਾਰ॥
ਜਿਉ ਬਨ ਫਲ ਪਾਕੇ ਭੁਇ ਗਿਰਹਿ ਬਹੁਰਿ ਨ ਲਾਗਹਿ ਡਾਰ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੬੬-੧

ਦਵਾ ਦਾਰੂ Dwa Daru

ਸੰਤ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਹੋਸ਼ ਦੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕਦੇ ਦਵਾਈ ਨਹੀ ਸੀ ਲਈ। ਭਾਵੇਂ ਫੋੜਾ-ਫਿਨਸੀ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਸੱਟ-ਫੇਟ, ਖੰਘ, ਟੱਟੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਵੇਂ ਬੁਖਾਰ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਵਾਈ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਸੰਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੰਦਾ ਚੰਗਾ ਬੋਲਣਾ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਇਕ ਦੋ ਵਾਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਦਵਾਈ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਦੋਂ ਤਕ ਇਹ ਬੇਸੁਰਤੀ ਵਿਚ ਰਹੇ।

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਇਕ ਅਲਮਸਤ ਫ਼ਕੀਰ ਦਰਿਆ ਕਿਨਾਰੇ ਧੁੱਪ 'ਚ ਬੈਠਾ ਆਪਣੇ ਗਿੱਟੇ ਦੇ ਜ਼ਖਮ 'ਚੋਂ, ਜੋ ਕਿਰਮ ਬਾਹਰ ਡਿੱਗ ਪਵੇ, ਉਹਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮੁੜ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖਮ ਉਤੇ ਰਖ ਦੇਵੇ। ਸੰਤਾਂ ਕਿਹਾ, "ਮਹਾਰਾਜ, ਇਹ ਕੀ ਖੇਡ ਹੈ?" ਅਲਮਸਤ ਬੋਲਿਆ,"ਯੇਹ ਭੀ ਤੋ ਭਗਵਾਨ ਨੇ ਬਨਾਏ ਹੈਂ, ਇਨ ਕੋ ਭੀ ਜੀਨੇ ਕੇ ਲੀਏ ਇਨ ਕਾ ਭੋਜਨ ਚਾਹੀਏ।" ਅਜਿਹੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਰੋਗ ਦੁਖ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਹੋਰ ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਕੇ ਰੋਗ ਰਹਿਤ ਹੋਵੇ ਤੇ ਰਹੇ। ਸਰੀਰ ਸੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਮਨ ਭਜਨ ਵਿਚ ਟਿਕੇਗਾ। ਜੇ ਰੋਗ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਔਸ਼ਧੀਆਂ ਵੀ ਤਾਂ ਉਸੇ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹਨ। ਰੋਗਾਂ ਦੀ ਤਸ਼ਖੀਸ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵੀ ਉਸ ਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਬੁੱਧੀ ਕਾਰਨ ਹੀ ਹੋਂਦ ਵਿਚ ਆਏ ਹਨ। ਸੰਤਾਂ, ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਹਨਾ ਤਕ ਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿਉ। ਸਾਡਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਇਲਾਜ ਦੀ ਹਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਢੰਗ ਦਾ ਪੂਰਾ ਪੂਰਾ ਲਾਭ ਉਠਾਈਏ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਸਾਧਨਾ

ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦਾ ਮਾਰਗ

ਭਾਂਡਾ ਧੋਇ ਬੈਸਿ ਧੂਪੁ ਦੇਵਹੁ ਤਉ ਦੂਧੈ ਕਉ ਜਾਵਹੁ ॥
ਦੂਧੁ ਕਰਮ ਫੁਨਿ ਸੁਰਤਿ ਸਮਾਇਣੁ ਹੋਇ ਨਿਰਾਸ ਜਮਾਵਹੁ ॥੧॥
ਜਪਹੁ ਤ ਏਕੋ ਨਾਮਾ ॥ ਅਵਰਿ ਨਿਰਾਫਲ ਕਾਮਾ ॥੧॥
੧-੭੨੮-੪

Sadhna

ਅਧਿਆਤਮ ਮਾਰਗ Adhiatam Marag

ਜੀਵਨ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਦੀਆਂ ਪੌੜੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ, ਇਕ ਕਦਮ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾ ਉਪਰ ਚੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਹਰ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਨੀਂਹ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਹਰ ਮੰਜ਼ਿਲ ਇਕ, ਇਕ ਕਰਕੇ ਹੇਠੋਂ ਉਪਰ ਨੂੰ ਉਸਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਇਕ ਨਿਯਮ ਵਿਚ ਚਲਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮਿਕ ਰਾਹ ਵਿਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਪਾਂਧੀ ਇਹ ਯਾਤਰਾ ਸਫ਼ਲਤਾ ਪੂਰਵਕ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਹ ਕਥਨ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੇ ਮਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸਵਸਥ ਤਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਅਸੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਬਾਰੇ ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਅਸੂਲ ਹਨ ਉਹ ਹਾਲੀ ਅਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਨਹੀ। ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ **ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ** Guru Kirpa ਇਸ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਕੁਝ ਪਤਾ ਨਹੀ ਕਿ ਇਹ ਕਿਰਪਾ ਕਿਸ ਉੱਤੇ ਕਦੋਂ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਜਾਣੀ ਹੈ। ਪਰ ਆਮ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਇਸ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਮਿਹਨਤ (ਨਾਮ-ਜਾਪ, ਬਾਣੀ, ਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ, ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਮਦਦ ਇਤਿਆਦਿ), ਭਰੋਸਾ, ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਕਰਮ - ਨਸੀਬ, ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੈਠੇ ਬਿਠਾਏ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ (realization of God) ਹੋ ਜਾਵੇ ਪਰ ਐਸਾ ਕਿਤੇ ਕਰੋੜਾਂ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ-ਅੱਧਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਹੇ ਕਿ ਐਵੇਂ ਗੱਲੀਂ ਬਾਤੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ -

ਜਾਨਉ ਨਹੀ ਭਾਵੈ ਕਵਨ ਬਾਤਾ ॥ ਮਨ ਖੋਜਿ ਮਾਰਗੁ ॥
੫-੭੧-੬

ਏ ਮਨ ਚੰਚਲਾ ਚਤੁਰਾਈ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥
੩-੯੧੮-੫

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੋਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਖੇਡ ਨਹੀ ਕਿ ਬਿਨਾ ਆਪਣਾ ਸੁਧਾਰ ਕੀਤੇ ਹਾਸੇ-ਖੇਡ ਵਿਚ ਹੀ ਉਹਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ -

ਮਾਥੇ ਤਿਲਕੁ ਹਥਿ ਮਾਲਾ ਬਾਨਾਂ ॥
ਲੋਗਨ ਰਾਮੁ ਖਿਲਉਨਾ ਜਾਨਾਂ ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੫੮-੧੫

ਅਗਲੇ ਪੰਨਿਆਂ ਵਿਚ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਹਰ ਇਕ ਅੰਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹਰ ਚਰਨ (step, topic) ਇਕ ਪੜਾਅ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ, ਇਕ ਪੜਾਅ ਕਰਕੇ ਅਗੇ ਵਧਦੇ ਜਾਣਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਦਾ ਨੇਮ ਅਨੁਸਾਰ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸਮਝ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਵੰਡ (classification) ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੱਦ ਲਗਾਉਣੀ ਕਠਨ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ, ਕੋਈ ਗੱਲ ਐਸੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਇਕ ਚਰਨ (location, topic) 'ਚੋਂ ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਚਰਨ ਵਿਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਰਖੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਕੋਈ ਇਤਨੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਨਹੀ। ਇਹ ਮੋਟੀ, ਮੋਟੀ ਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਵੰਡ ਹੈ।

ਜਤਨ ਇਹ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਕਿ ਹਰ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਚਰਨ ਵਿਚ ਆਈ ਗੱਲ ਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਿਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਸਥਾਰ ਦਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਸਿਰਫ਼ ਇਤਨਾ ਕੁ ਹੀ ਕਿ ਹੱਥਲੀ ਗੱਲ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਇਹ ਸਹਿਲ ਸਮਝ ਆ ਸਕੇ। ਜਿਥੇ ਕਿਤੇ ਹੋ ਸਕੇਗਾ ਯੋਗ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦਿਤੇ ਜਾਣਗੇ। ਪ੍ਰਮਾਣ ਮੋਹਰ (seal) ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪ੍ਰੋੜਤਾ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਚੋਂ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਬਿ ਜੀ ਦੀ ਮੁਹਰ ਤਥਾ ਪਰੋੜਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪਹਿਲੇ ਚਰਨ ਵਿਚ ਤਿਆਗਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਧਾਰਨ ਯੋਗ ਵੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਾ-ਵਿਰੋਧੀ ਜੋੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕਰੋਧ-ਦਇਆ, ਇਤਿਆਦਿ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਅਤੇ ਇਕੱਠਿਆਂ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਉੱਚ ਗੁਣ ਵੀ ਪਹਿਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿਚ ਹੀ ਲੈ ਲਏ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਚਰਨ ਵਿਚ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਾ ਰਾਹ (ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ) ਹੈ। ਤੀਸਰਾ ਚਰਨ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਅਸਥਿਤ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ-ਕਿਰਪਾ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਹੈ। ਚੌਥਾ ਪੜਾਅ ਹੈ ਭਜਨ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਦਾ। ਪੰਜਵੇਂ ਚਰਨ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ। ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ। ਪੜਾਅ (chapters) ਸਿਰਫ਼ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਨ, ਰਾਹ ਉਹ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਚਰਨਾਂ ਨੂੰ ਜਿਵੇਂ ਜੀ ਕਰੇ, ਕੋਈ ਆਪਣੀ ਬੁੱਧੀ, ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਗੇ, ਪਿਛੇ ਕਰ ਲਵੇ। ਇਹ ਵਿਸ਼ਾ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਜੇ ਕਈ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਹੈ ਤਾਂ ਧਾਰਨ ਯੋਗ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਮਾੜੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤਿਆਗਣ ਯੋਗ।

ਪਰਮਾਰਥ ਮੰਡਲ Parmarth Mandal

ਚਰਨ ਪਹਿਲਾ

ਆਤਮਿਕ ਪਥ ਦੀ ਵੰਡ। Atmik Path

ਤਿਆਗਣ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ। ਅਵਗੁਣ –

1. ਕਾਮ,ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ (ਪੰਚ ਦੋਖ)।
2. ਪਰਨਿੰਦਾ, ਦਵੈਤ, ਘਿਰਣਾ, ਊਚ ਨੀਚ, ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ।
3. ਕੂੜ, ਕਪਟ, ਠੱਗੀ, ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਣਾ।
4. ਚੋਰੀ, ਜੂਆ।
5. ਮਾਇਆ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਸੂਮਪੁਣਾ, ਝੂਰਨਾ।
6. ਪਾਖੰਡ (ਭੇਖ), ਸੁਆਰਥ, ਕਰਮ ਕਾਂਡ।
7. ਆਲਸ, ਨਿੰਦਰਾ, ਚੁਗ਼ਲੀ।
8. ਅਕਿਰਤਘਣਤਾ, ਹਿੰਸਾ, ਕੌੜਾ ਬੋਲਣਾ।
9. ਸ਼ਗਨ ਅਪਸ਼ਗਨ।
10. ਜਾਦੂ, ਟੂਣੇ, ਵੈਰ।
11. ਦੁਬਧਾ, ਭਰਮ, ਭਟਕਣਾ।

ਧਾਰਨ ਯੋਗ ਗੱਲਾਂ। ਸਦਗੁਣ ਜਾਂ ਸੰਜਮ –

1. ਨਿਮਰਤਾ, ਸੱਚ, ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ।
2. ਕਰੁਣਾ, ਦਇਆ, ਅਹਿੰਸਾ।
3. ਖਿਮਾ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਭੁਲਾ ਦੇਣਾ, ਮਿਲ ਬਹਿਣਾ, ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰਨਾ।
4. ਪਰਉਪਕਾਰ, ਦਾਨ, ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚਿਤਵਣਾ ਤੇ ਕਰਨਾ।

5. ਸੁਚੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ, ਵੰਡ ਛਕਣਾ।
6. ਅਣਖ, ਹੱਕ ਦੀ ਰਾਖੀ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਟਾਕਰਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।

ਮਾਨਸਿਕ ਉੱਚ ਗੁਣ

1. ਭਰੋਸਾ, ਸੰਤੋਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਹਿਜ, ਨਿਰਮਲਤਾ।
2. ਭੈ, ਭਉ।
3. ਵੈਰਾਗ, ਤਿਆਗ, ਸਵੈਕਾਬੂ।
4. ਆਸ, ਸ਼ਰਧਾ, ਉਦਮ।
5. ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ।

ਚਰਨ ਦੂਸਰਾ। ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ (ਨਿਯਮ) –

1. ਨਿਤਨੇਮ (ਬਾਣੀ)।
2. ਕਥਾ, ਕੀਰਤਨ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ, ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ।
3. ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ।
4. ਸੇਵਾ ਕਰਨੀ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ।
5. ਯਾਤਰਾ (ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ), ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ।
6. ਮਰਯਾਦਾ ਧਾਰਨਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਨ ਕਰਨਾ।

ਚਰਨ ਤੀਸਰਾ। ਆਨੰਦ ਮਾਰਗ –

1. ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦੀ ਕਿਰਿਆ – ਨਿੰਦਰਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੇਤੰਨਤਾ।
2. ਸਮਾਂ, ਅਸਥਾਨ, ਵਾਤਾਵਰਨ।
3. ਆਸਣ ਲਗਾਉਣਾ।
4. ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ, ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਦਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ।
5. ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਅ – ਤ੍ਰਾਕਟਾ, ਨਾਸਿਕਾਗਰ ਦਰਿਸ਼ਟੀ, ਭਰੂਮਧ ਦਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਵਾਸ, ਲਿਵ।

ਚਰਨ ਚੌਥਾ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਿਕੇਤਨ –

1. ਭਜਨ।
2. ਜਾਪ।
3. ਸਿਮਰਨ।
4. ਸਮਾਧੀ।
5. ਵਿਸਮਾਦ।

ਚਰਨ ਪੰਜਵਾਂ। ਇਕਾਂਤ ਨਿਵਾਸ –

ਚੌਥਾ ਪਦ, ਮੁਕਤੀ, ਸਹਿਜ।
ਬ੍ਰਹਮ ਦਰਸ਼ਨ। ਨਦਰ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਚਰਨ ਪਹਿਲਾ

Charan Pehla

ਤਿਆਗਣ ਜੋਗ ਗੱਲਾਂ – ਔਗੁਣ

Tyagan Jog Gallan. Augun -

1. ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ।
2. ਪਰ-ਨਿੰਦਾ, ਦਵੈਤ, ਘਿਰਣਾ, ਊਚ ਨੀਚ, ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ।
3. ਕੂੜ, ਕਪਟ, ਠੱਗੀ, ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਣਾ।
4. ਚੋਰੀ, ਜੂਆ।
5. ਮਾਇਆ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਸੂਮਪੁਣਾ, ਝੂਰਨਾ।
6. ਪਾਖੰਡ (ਭੇਖ), ਸੁਆਰਥ, ਕਰਮ ਕਾਂਡ।
7. ਆਲਸ, ਨਿੰਦਾ, ਚੁਗ਼ਲੀ।
8. ਅਕਿਰਤਘਣਤਾ, ਹਿੰਸਾ, ਮਾੜਾ ਬੋਲਣਾ।
9. ਸ਼ਗਨ, ਅਪਸ਼ਗਨ।
10. ਜਾਦੂ, ਟੂਣੇ।
11. ਦੁਬਧਾ, ਭਰਮ, ਭਟਕਣਾ।

ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ Kam, Krodh, Lobh, Moh, Ahankar ਇਹ ਪੰਚ ਦੋਖ, ਕਾਦਰ ਦੀ ਬਣਾਈ ਕੁਦਰਤ ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਨਬੰਧਾਂ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਅੰਦਰ ਇਸ ਜੀਵਨ ਦੇ ਵੇਗ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰਖਣ ਲਈ ਇਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਵਿਤ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਮਾਰਗ ਇਹਨਾ ਦੇ ਬਿਨਾ ਚਲ ਨਹੀ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਸੰਕੋਚ ਵਿਚ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਇਹ ਪੰਚ ਦੋਖ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਸਭ ਔਗੁਣਾ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਔਗੁਣ ਹਨ।

ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਬੱਝੇ ਹੋਇ ਹਨ। ਇਕ ਔਗੁਣ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਸਾਰੇ ਆਪੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਸਦਗੁਣ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਕਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਇਕ, ਇਕ ਕਰਕੇ ਆਪੇ ਆਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੇ ਰਾਹ ਉੱਤੇ ਚਲ ਪਵੋ ਤਾਂ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ, ਚੰਗੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰ ਪਵੋ ਤਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਆਈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਔਗੁਣਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਧਾਰਨਾ ਔਗੁਣਾ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਮਾਇਆ-ਖੇਡ, **ਤ੍ਰੈਕਾਲ-ਦਰਸ਼ੀ** Traaekal Darshi (Three Dimensional) ਹੈ – ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ ਗੁਣ – ਇਹ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਸਰੂਪ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਗੁਣਾ ਵਿਚ ਮਨੁੱਖ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਦਾ ਹੈ। ਆਮ ਆਦਮੀ ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀ ਨਿਕਲ ਸਕਦਾ। ਜੋ ਆਦਮੀ ਇਹਨਾ ਤਿੰਨਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉੱਠ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਚੌਥੇ ਪਦ (Fourth Dimension) ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਪੁਰਸ਼ ਨੂੰ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ –

ਰਜ ਗੁਣ ਤਮ ਗੁਣ ਸਤ ਗੁਣ ਕਹੀਐ ਇਹ ਤੇਰੀ ਸਭ ਮਾਇਆ॥
ਚਉਥੇ ਪਦ ਕਉ ਜੋ ਨਰੁ ਚੀਨੈ ਤਿਨ ਹੀ ਪਰਮਪਦੁ ਪਾਇਆ॥
੫-੧੧੨੩-੬

ਕਾਮ Kam

ਭੋਗੀ ਕਉ ਦੁਖੁ ਰੋਗ ਵਿਆਪੈ॥ ੧-੧੧੯੦-੧੨

ਨਿਮਖ ਕਾਮ ਸੁਆਦ ਕਾਰਣਿ ਕੋਟਿ ਦਿਨਸ ਦੁਖੁ ਪਾਵਹਿ॥
੫-੪੦੩-੫
ਕਾਮਵੰਤ ਕਾਮੀ ਬਹੁ ਨਾਰੀ ਪਰ ਗ੍ਰਿਹ ਜੋਹ ਨ ਚੂਕੈ॥
ਦਿਨ ਪ੍ਰਤਿ ਕਰੈ ਕਰੈ ਪਛੁਤਾਪੈ ਸੋਗ ਲੋਭ ਮਹਿ ਸੂਕੈ॥
੫-੬੭੨-6

ਕਾਮ ਸਵੈਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹੇ। ਨਿਰੇ ਜਤੀ ਹੋ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਹੀ ਮਿਲਣਾ, ਸ਼ਬਦ-ਸਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ -

ਇਕਿ ਬਿੰਦੁ ਜਤਨ ਕਰਿ ਰਾਖਦੇ ਸੇ ਜਤੀ ਕਹਾਵਹਿ॥
ਬਿਨੁ ਗੁਰ ਸਬਦ ਨ ਛੂਟਹੀ ਭ੍ਰਮਿ ਆਵਹਿ ਜਾਵਹਿ॥
੧-੪੧੯-੩

ਕਾਮ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਵ ਹੈ ਕਾਮਨਾ ਕਰਨੀ, ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਵਧ ਜਾਣਾ, ਹਰ ਲੋੜੀਂਦੀ, ਅਨ-ਲੋੜੀਂਦੀ ਵਸਤ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਦੌੜਦੇ ਫਿਰਨਾ। ਆਮ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਕਾਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਲਿੰਗ-ਸਨਬੰਧ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (sex, lust)। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਪਰਧਾਨ ਹੈ। ਉਤਲੀਆਂ ਤੁਕਾਂ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਦਾ ਜੋ ਲੋਕ ਪਤੀ ਬ੍ਰਤ, ਪਤਨੀ ਬ੍ਰਤ ਹਨ; ਸਤੀ ਤਥਾ ਜਤੀ ਵਾਲਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਇਸਤ੍ਰੀ ਵਿਚ ਸੱਚ, ਸੱਚਾਈ ਹੈ, ਮਰਦ ਵਿਚ ਸਵੈਸੰਕੋਚ ਹੈ। ਜਤੀ, ਸਤੀ ਕਹਾਵੇ ਪਰ ਹੋਵੇ ਨਿਰਾ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਕਰਮ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਹ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ।

ਵਿਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਮ ਬਾਝੋਂ ਦੁਨੀਆ ਅਗੇ ਨਹੀ ਤੁਰ ਸਕਦੀ। ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਨਸਲ ਨੂੰ ਅਗੇ ਤੋਰਨਾ ਇਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ। ਗ੍ਰਿਹਸਤ ਆਸ਼ਰਮ ਦਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਉਚਿਤ ਹੈ।

ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ ਹੰਕਾਰ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਚਾਟ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸਹੀ ਤਨਾਸਬ ਅਤੇ ਸਵੈਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਚਾਟ ਬਹੁਤੀ ਖਾ ਕੇ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਵਾਂਗ, ਇਹ ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੋਨਾ ਨੂੰ ਰੋਗੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਚ ਕੇ ਰਹੋ!

ਜਤੀ Jati

ਗੁਰਸਿਖ ਜਤੀ ਸਦਾਈਅਨ ਜਿਨਿ ਹਉਮੈ ਮਾਰੀ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ੩੮
ਜਤੁ ਸਤੁ ਸੰਜਮੁ ਸਚੁ ਕਮਾਵੈ ਗੁਰਿ ਪੂਰੈ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵਣਿਆ॥
੩-੧੨੯-੯

ਜਤੀ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸੰਜਮ, ਸੰਕੋਚ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਮ, ਕਰੋਧ ਇਤਿਆਦਿ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਸ ਵਿਚ ਰਖੋ ਅਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਕਰਨ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ -

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧੁ ਦੁਇ ਕਰਹੁ ਬਸੋਲੇ ਗੋਡਹੁ ਧਰਤੀ ਭਾਈ॥
੧-੧੧੭੧-੫

ਕਰੋਧ Krodh

ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਕਾਇਆ ਕਉ ਗਾਲੈ॥
ਜਿਉ ਕੰਚਨ ਸੋਹਾਗਾ ਢਾਲੈ॥
੧-੯੩੨-੨
ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਅਹੰਕਾਰੁ ਹੈ ਅਨਦਿਨੁ ਜਲੈ ਸਦਾ ਦੁਖੁ ਪਾਇ॥
੩-੧੪੧੫-੧੦
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਪਰ ਮਲੁ ਮੁਖ ਸੁਧੀ ਅਗਨਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਚੰਡਾਲੁ॥
੧-੧੫-੧੦

ਜੋ ਗੱਲ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ, ਉਹ ਕ੍ਰੋਧ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਰੋਧ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰ ਐਡਰੇਨਾਲਿਨ (adrenalin) ਤੱਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ

ਕਾਰਨ ਗੁੱਸੇ ਦੇ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਕੰਬਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਤਿਆਦਿ। ਬੰਦਾ ਲੜਨ ਮਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਸ ਤੇਜ਼ੀ ਕਾਰਨ ਬਲਡ-ਪਰੇਸ਼ਰ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਨਾੜੀ ਫਟ ਕੇ ਫ਼ਾਲਜ (paralysis) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵੇਲੇ ਦਾ ਕਰੋਧ, ਸਰੀਰ ਦਾ ਵਧਿਆ ਅਗਨੀ-ਤੱਤ, ਇਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਸਾੜਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਬੰਦੇ ਦੀ ਸੂਝ ਬੂਝ, ਵਿਚਾਰ, ਬੁੱਧੀ, ਧੁੰਦਲੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਲਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੇ ਅਵਸਰ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਠੀਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਉਸ ਵਕਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦ ਦਿਮਾਗ਼ ਤੇਜ਼ੀ ਵਿਚ ਨਾ ਹੋਵੇ - ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵੇ।

ਕੋਰਧ ਦਾ ਮੌਨ-ਰੂਪ ਰੋਸ ਹੈ। ਇਹ ਤਿੱਖਾ ਤੇ ਨਹੀ ਪਰ ਡੂੰਘਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਘੁਣ ਵਾਂਗ ਲੱਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਠੀਕ ਸੋਚਣ ਨਹੀ ਦਿੰਦਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਉਦਾਸੀ, ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਕਲਪਣਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ -

ਰੋਸ ਨ ਕਾਹੂ ਸੰਗ ਕਰਹੁ ਆਪਨ ਆਪੁ ਬੀਚਾਰਿ॥

੫-੨੫੯-੯

ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਲਈ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਅ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਰੋਧ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚਾਟ ਰਖ ਕੇ ਭਟਕਾਉਂਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਹ ਮਨ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਕਸ਼ ਉੱਤੇ ਟਿਕਣ ਤੇ ਚਲਣ ਨਹੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਅਵੱਲ ਤਾਂ ਕਰੋਧ ਆਵੇ ਹੀ ਨਾ ਪਰ ਜੇ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਝੂਰਣ ਨਾਲੋਂ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਕੇ ਭੁੱਲ ਜਾਉ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰੋਧ ਵਿਚ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ 'ਤੇ ਕਰੋਧ ਦੀ ਹੱਦ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰਖੋ। ਜੋ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਵਿਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਕਹਿ ਦਿਉ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਉ ਨਾ। ਕੋਰਧ ਭੁਲਾ ਕੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰੋਸ ਵਿਚ ਰਹਣਿ ਦਾ ਅਤੇ ਇਸ ਮੁਤਾਬਿਕ ਸੋਚਣ ਤੇ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀ। ਗੁੱਸਾ, ਵਿਤ ਵਿਚ ਤਾਂ ਹੀ ਕੱਢੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਇਸਨੂੰ ਜਰ ਜਾਉ ਤਾਂ ਕਮਾਲ ਹੈ।

ਚੰਗਾ ਮੰਦਾ, ਜੋ ਹੋ ਗਇਆ, ਸੋ ਹੋ ਗਇਆ। ਨਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗਾ ਸੀ। ਹੁਣ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਨੂੰ ਤੁਸੀ ਬਦਲ ਨਹੀ ਸਕਦੇ। ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਤੋਂ ਜੇ ਕੋਈ ਚੰਗਿਆਈ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਰ ਲਉ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦਿਉ। ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਹੀ ਨਾ ਚੁੱਕੀ ਫਿਰੋ। ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸਲੇਟ ਸਾਫ਼ ਰਖ ਕੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਕਈ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਇਹ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਹੁਕਮ ਹੈ -

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਮੋਹ ਤਜਾਰੀ॥

੫-੭੪੦-੧੬

ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਇੱਜ਼ਤ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਧਰਮ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਅਤੇ ਹੱਕ ਲੈਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਾਰ (ਵਿਤ ਅੰਦਰ) ਕਰੋਧ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕਦੀ ਵੀ ਬੁੱਧੀ ਹੀਣ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਕਰੋਧ ਮਾਇਆ ਦਾ ਇਕ ਲੱਛਣ ਹੈ। ਜਦ ਕਰੋਧ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਤਾਂ ਫ਼ਿਰ ਇਹ ਮਨ ਵਿਚ ਨਾ ਰਹੇ। ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਹੱਦ ਤਕ ਕਰੋਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਵਕਤ ਸੜਨ, ਬਲਣ ਵਾਲੇ ਬਾਰੇ ਬਾਣੀ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ -

ਓਨਾ ਪਾਸਿ ਦੁਆਸਿ ਨ ਭਿਟੀਐ ਜਿਨ ਅੰਤਰਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਚੰਡਾਲ॥

੪-੪੦-੯

ਕਾਮ ਅਤੇ ਕਰੋਧ ਦੀ ਅਸੀਂ ਸ਼ੁਭ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਚੰਗਿਆਈ ਵਿਚ ਬਦਲ ਲਵੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉਤਮ ਗੱਲ ਹੈ -

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧੁ ਦੁਇ ਕਰਹੁ ਬਸੋਲੇ ਗੋਡਹੁ ਧਰਤੀ ਭਾਈ। ੧-੧੧੭੧-੫

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਧਰਤੀ ਇਹ ਸਰੀਰ ਹੈ, ਬਸੋਲਾ ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਗੋਡਣ ਵਾਸਤੇ ਤਿੱਖੀ ਵਸਤ - ਸੰਦ, ਹੈ (ਕਹੀ)। ਧਰਤੀ ਖੋਦਿਆਂ ਘਾਹ ਬੂਟੀ ਮਰਦੀ ਅਤੇ ਧਰਤੀ ਦੀ ਉਪਜ ਵਧਦੀ ਹੈ। ਕਾਮ ਕਰੋਧ ਦੀ ਬਸੋਲੇ ਵਾਂਗ ਸ਼ੁਭ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੇ ਤਨ ਅਤੇ ਮਨ ਅਰੋਗ ਰਖੋ। ਕਾਮ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਮੁਨਾਸਿਬ ਹੱਦ ਉਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰਖੋ। ਕਿਸੇ ਕਾਰਣ (ਕਾਮ, ਕਰੋਧ), ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖਿਚੋਤਾਣ ਤੇ ਕਲਪਣਾ ਪੈਦਾ ਕਰਕੇ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦੋਨੋਂ ਰੋਗੀ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਇਹ ਵਿਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਆਪ ਹੀ ਰੋਗ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ, ਪੰਜ ਭਾਗ ਹਨ, ਇਸ ਮਾਇਆ (worldly attachments) ਤੇ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੇਡ ਦੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਇਕ, ਇਕ ਭਾਗ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਂਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਇਕ, ਇਕ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਪੰਜਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲਿਆ, ਉਹ ਪੂਰਾ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਇਆ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਨਹੀ, ਪਰ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ। ਹਰ ਇਕ ਨੇ ਜੀਵਨ-ਜਾਚ ਸਿਖਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੈ ਮਾਇਆ ਦੇ ਸਭ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਇਜ਼ ਵਰਤੋਂ। ਜਗਤ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੋਇਆ, ਕੋਈ ਵਿਰਲਾ ਹੀ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰਾਮ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ -

ਜੈਸੇ ਜਲ ਮਹਿ ਕਮਲੁ ਨਿਰਾਲਮੁ ਮੁਰਗਾਈ ਨੈਸਾਣੇ॥
੧-੯੩੮-੧੫

ਮੁਰਗ਼ਾਬੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹਦੇ ਪਰ ਨਹੀ ਭਿਜਦੇ। ਇਹ ਹੈ ਢੰਗ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਜੀਉਣ ਦਾ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰੋ ਪਰ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਹਦ ਵਿਚ ਨਿਰਲੇਪ ਰਹਿ ਕੇ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਤੁਕ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ -

ਸਾਂਤੀ ਵਿਚਿ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਸਾ ਖਸਮੁ ਪਾਏ ਥਾਇ॥
ਨਾਨਕ ਕਾਮਿ ਕ੍ਰੋਧਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਪੁਛਹੁ ਗਿਆਨੀ ਜਾਇ॥
੩-੫੫੧-੧੮

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ॥
ਫਰੀਦ ਜੀ-੧੩੮੧-੧੯

ਲੋਭ Lobh

ਕਬਹੂ ਜੀਅੜਾ ਈਭ ਚੜਤੁ ਹੈ ਕਬਹੂ ਜਾਇ ਪਇਆਲੇ॥
ਲੋਭੀ ਜੀਅੜਾ ਥਿਰੁ ਨ ਰਹਤੁ ਹੈ ਚਾਰੇ ਕੁੰਡਾ ਭਾਲੇ॥
੧-੮੭੬-੬

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਦਾ ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਵੱਸ ਵਿਚ ਨਾ ਰਹਿਣਾ ਲੋਭ ਹੈ। ਲੋਭ ਵੱਸ ਬੁੱਧੀ, ਸੋਚ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕੁਕਰਮ, ਪਾਪ ਅਤੇ ਉਪੱਦਰ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਭਲੇ ਬੁਰੇ ਦੀ ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਇਤਨਾ ਵੱਡਾ ਰੋਗ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰਨਾ ਭੁੱਲ ਕੇ ਬੰਦਾ ਅਤਿਆਚਾਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -

ਏਹ ਤਿਸਨਾ ਵਡਾ ਰੋਗੁ ਲਗਾ ਮਰਣੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰਿਆ॥
੩-੯੧੯-੧੩

ਇਹ ਰੋਗ ਲੋਭੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸੁਖੀ ਨਹੀ ਰਹਿਣ ਦਿੰਦਾ, ਇਹ ਆਪ ਦੁਖ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -

ਲਾਲਚੁ ਛੋਡਹੁ ਅੰਧਿਹੋ ਲਾਲਚਿ ਦੁਖੁ ਭਾਰੀ॥
੧-੪੧੯-੧੧

ਲੋਭੀ, ਲੋਭ-ਗ੍ਰਸਤ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਤਲਬ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਇਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ ਰਖਦਾ -

ਫਰੀਦਾ ਜਾ ਲਬੁ ਤ ਨੇਹੁ ਕਿਆ ਲਬੁ ਤ ਕੂੜਾ ਨੇਹੁ॥ ਫਰੀਦ-੧੩੭੮-੧੬

ਇਸ ਕਾਰਨ ਹੀ ਲੋਭੀ ਭਰੋਸੇ ਜੋਗ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ –

ਲੋਭੀ ਕਾ ਵੇਸਾਹੁ ਨ ਕੀਜੈ ਜੇਕਾ ਪਾਰਿ ਵਸਾਇ॥
੧-੧੪੧੭-੧੨

ਬੁੱਧ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੋ ਕੇ ਲੋਭੀ ਧਰਮ, ਅਧਰਮ ਦੀ ਪਛਾਣ ਭੁੱਲ ਕੇ ਪਾਗਲ ਕੁੱਤੇ ਵਾਂਗ ਲੋਭ – ਗ੍ਰਸਤ ਹੋ ਕੇ ਭੱਜਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ –

ਜਿਊ ਕੂਕਰ ਹਰਕਾਇਆ ਧਾਵੈ ਦਹਦਿਸ ਜਾਇ॥
ਲੋਭੀ ਜੰਤੁ ਨ ਜਾਣਈ ਭਖੁ ਅਭਖੁ ਸਭ ਖਾਇ॥
੫-੫੦-੬

ਲੋਭ ਵੀ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ ਦਾ ਇਕ ਢੰਗ ਹੈ। ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਭ ਨੂੰ ਓੁਹਨਾ ਦੀ ਰੋਜ਼ੀ ਬਖਸ਼ਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਭ ਰਤਾ ਵੀ ਜਾਇਜ਼ ਨਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਲੋਭ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਲਈ ਇਤਨਾ ਤਿਆਗ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੰਦਾ ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਕਰਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਹੀ ਵੰਡ ਦੇਵੇ। ਇਤਨੇ ਕੁ ਲੋਭ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਕੇ ਬੰਦਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦੀ ਭਲੀ ਪਰਕਾਰ ਸੰਭਾਲ ਕਰ, ਆਪਣੀ ਸਮਾਜ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਿਭਾ ਸਕੇ।

ਲਾਲਚ ਬੱਧਾ ਇਤਨਾ ਸੂਮ ਵੀ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਦੇਵੇ, ਟੁੱਟੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਈ, ਲੀਰਾਂ ਲਮਕਾਈ ਫਿਰੇ, ਘਰ ਭੰਗ ਭੁਜਦੀ ਹੋਵੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲਿਟਾਂ ਲਮਕਦੀਆਂ ਫਿਰਨ, ਪਰਵਾਰ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਲਈ ਤਰਸਦਾ ਤੇ ਕਲਪਦਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਅਨਪੜ੍ਹ ਰਹਿ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਉੱਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਜੋਗੇ ਵੀ ਨਾ ਹੋ ਸਕਣ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਆਪਣੀ ਹੱਕ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦੀ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਹੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਲ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਵਧੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿਚ ਨਾ ਫਸ ਜਾਵੇ। ਵੈਸੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਹੜੱਪ ਕਰਨੇ ਲੋਭ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰ ਰਹਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੈ।

ਲੋਭ (greed), ਲਾਲਚ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ (desire) ਹੈ – ਖਾਹਿਸ਼ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਪਿਆਸ ਜੋ ਬੁਝਣ ਵਿਚ ਨਾ ਆਵੇ। ਹਰ ਚੀਜ਼ ਮੰਗੀ ਜਾਣੀ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਭਟਕਣਾ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਵਸਤ ਵਿਚ ਮਨ ਫਸ ਗਇਆ ਹੈ ਤੇ ਉਹ ਹੀ ਚਾਹੀ ਜਾਣੀ ਤੇ ਹੋਰ ਹੋਰ ਵਸਤਾਂ ਵਿਚ ਇਵੇਂ ਹੀ ਮਨ ਫਸਾਈ ਜਾਣਾ। ਲੋਭ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਬਹੁਤਾ ਮੱਤ ਭੇਦ ਨਹੀ। ਔਗੁਣ ਇਕੋ ਹੀ ਹੈ। ਲੋਭ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਥੋੜਾ ਸਥੂਲ ਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਕੁਝ ਕੁ ਸੂਖਮ ਪਰ ਤਿਖਾ ਰੂਪ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਲੋਭ ਅਤੇ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਬਾਰੇ ਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ –

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਿਰਲੇ ਹੀ ਕੀ ਬੁਝੀ ਹੇ॥੧॥ਰਹਾਉ॥
ਕੋਟਿ ਜੋਰੇ ਲਾਖ ਕ੍ਰੋਰੇ ਮਨੁ ਨ ਹੋਰੇ॥ ਪਰੈ ਪਰੈ ਹੀ ਕਉ ਲੁਝੀ ਹੇ॥
੫-੨੧੩-੧੧

ਅੰਦਰਿ ਤਿਸਨਾ ਅਗਿ ਹੈ ਮਨਮੁਖ ਭੁਖ ਨ ਜਾਇ॥
ਮੋਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਸਭ ਕੂੜੁ ਹੈ ਕੂੜਿ ਰਹਿਆ ਲਪਟਾਇ॥
੪-੧੪੨੪-੨

ਵਡੇ ਵਡੇ ਰਾਜਨ ਅਰੁ ਭੂਮਨ ਤਾ ਕੀ ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੂਝੀ॥
ਲਪਟਿ ਰਹੇ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ਮਾਤੇ ਲੋਚਨ ਕਛੂ ਨ ਸੂਝੀ॥
੫-੬੭੨-੩

ਲੋਭ ਜਾਂ ਲਾਲਚ, ਤੀਸਰਾ ਔਗੁਣ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤ ਬੱਧ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਵਿਚ ਬਦਲਣਾ ਹੈ। ਲੋਭੀ, ਮੰਗੀ ਜਾਣ, ਲਈ ਜਾਣ ਅਤੇ ਇਕਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਚਕਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਲਾਲਚੁ ਛੋਡਹੁ ਅੰਧਿਹੋ ਲਾਲਚਿ ਦੁਖੁ ਭਾਰੀ॥
੧-੪੧੯-੧੧

ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਬੁਰਾ ਅਹੰਕਾਰੁ॥
੧-੯੩੧-੮

ਮੋਹ Moh

ਕਿਸੇ ਵਸਤ ਨਾਲ ਲੋੜ ਤੋਂ ਵਧ ਲਗਾਉ, ਖਿੱਚ, ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਮੋਹ ਹੈ। ਮੋਹ ਆਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ, ਔਲਾਦ ਅਤੇ ਸੰਪਤੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੋਹ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਤੀਬਰ ਤੇ ਅਟੁੱਟ ਜਿਹੀ ਖਿੱਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਹਰ ਵਕਤ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਡੁੱਬਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਪਿਆਰ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਡੂੰਘਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਦਾ ਰੂਪ ਹੀ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ –

ਪੰਕਜੁ ਮੋਹ ਪਗੁ ਨਹੀ ਚਾਲੈ ਹਮ ਦੇਖਾ ਤਹ ਡੂਬੀਅਲੇ॥
੧-੧੨-੩

ਏਤੁ ਮੋਹਿ ਡੂਬਾ ਸੰਸਾਰੁ॥ ਗੁਰਮੁਖਿ ਕੋਈ ਉਤਰੈ ਪਾਰਿ॥
੧-੩੫੬-੭

ਮੋਹ, ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਇਕ ਜੁਗਤ ਹੈ। ਔਲਾਦ ਦਾ ਪਾਲਣ, ਪੋਸਣ ਅਤੇ ਇਹਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ, ਲਿਖਾਈ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਉਤੇ ਖੜੇ ਹੋਣ ਦੇ ਜੋਗ ਬਨਾਉਣਾ ਮੋਹ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਮੋਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਔਲਾਦ ਰੁਲ ਜਾਵੇ। ਮੋਹ ਇਕ ਕੁਦਰਤੀ ਜਜ਼ਬਾ ਹੈ, ਕਿ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਕਾਰ ਨੂੰ ਵਿਉਂਤ ਬੱਧ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਮੋਹ ਦੇ ਚਿੱਕੜ ਵਿਚ ਫਸ ਕੇ, ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਧਸ ਕੇ ਗਰਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿੰਦਣ ਜੋਗ ਹੈ। ਹੱਦ ਬੰਨੇ ਵਿਚ ਮੋਹ ਇਕ ਲਾਭਦਾਇਕ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ। ਨਿੰਦਾ ਇਹਦੇ ਉਸ ਸਰੂਪ ਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇਵੇ। ਮੋਹ, ਇਸ ਮਾਇਕ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪੱਕੀ ਜਕੜ ਹੈ।

ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਡੂੰਘੇ ਮੋਹ ਵਿਚ ਫਸਣਾ, ਕਲਪਣਾ ਅਤੇ ਦੁਖ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਇਕ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਵੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਕਿ ਜਿਸ ਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਮੋਹ ਦੀ ਪਕੜ ਘਟਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ –

ਮਨ ਰੇ ਹਉਮੈ ਮੋਹੁ ਦੁਖੁ ਭਾਰੀ॥
੩-੧੨੬੦-੧੭

ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਪਸਾਰਾ ਸਭ ਵਰਤੈ ਆਕਾਰੀ॥
ਤੁਰੀਆ ਗੁਣੁ ਸਤਸੰਗਤਿ ਪਾਈਐ ਨਦਰੀ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰੀ॥
੩-੧੩੬੦-੧੯

ਮੋਹੁ ਕੁਟੰਬੁ ਮੋਹੁ ਸਭ ਕਾਰ॥
ਮੋਹੁ ਤੁਮ ਤਜਹੁ ਸਗਲ ਵੇਕਾਰ॥
੧-੩੫੬-੫

ਮੋਹ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਰੂਪ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜੁਗਤ ਦੇ ਨਾਲ ਔਗੁਣ (ਵਿਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ) ਨਹੀ ਬਣਨ ਦੇਣਾ।

ਹੰਕਾਰ ਜਾਂ ਹਉਮੇ Hankar, Haumae

ਸਾਧੋ ਮਨ ਕਾ ਮਾਨੁ ਤਿਆਗਉ॥
ਕਾਮੁ ਕ੍ਰੋਧੁ ਸੰਗਤਿ ਦੁਰਜਨ ਕੀ ਤਾ ਤੇ ਅਹਿਨਿਸਿ ਭਾਗਉ॥
੯-੨੧੯-੧

ਹੰਕਾਰ, ਅਹੰਕਾਰ, ਹਉਮੈ, ਅਹੰਕਰਣ, ਗੁਮਾਨ (ਘੁਮੰਡ), ਅਭਿਮਾਨ, ਗਰਬ, ਵਡਿਆਈ, ਮਾਣ, ਅਹੰਮੇਵ, ਇਹਨਾ ਸਭਨਾਂ ਦਾ ਭਾਵ ਇਕ ਹੀ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਹੇਚ (ਨੀਚਾ) ਸਮਝਦਾ ਹੋਇਆ ਉਸ ਨੂੰ ਪੱਲੇ ਨਹੀ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਚਾਤਰ ਗਿਣਦਾ ਹੈ –

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਆਪਸ ਕਉ ਦੀਰਘੁ ਕਰਿ ਜਾਨੈ ਅਉਰਨ ਕਉ ਲਗ ਮਾਤ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੦੫-੧੭

ਹਉਮੈ ਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਬੀਮਾਰੀ ਮੰਨਿਆਂ ਗਇਆ ਹੈ -

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ॥
੨-੪੬੬-੧੮

ਨਾਲ ਹੀ ਅਗਲੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ ਹੈ -

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ॥
੨-੪੬੬-੧੮

ਧਨ ਦੌਲਤ, ਭੂਮੀ ਸੰਪਤੀ, ਸਿਹਤ ਸੁੰਦਰਤਾ, ਇਸਤਰੀ ਪੁਰਸ਼ (ਇਸਤਰੀ ਸੁੰਦਰ ਹੈ, ਪੁਰਸ਼ ਸੁਹਣਾ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ, ਅਮੀਰ ਹੈ), ਰੁਤਬਾ ਦਰਜਾ, ਜ਼ਾਤ, ਵਿਦਿਆ ਬੁੱਧ ਮਤ, ਸੁਖ, ਸਰੀਰ (ਰਿਸ਼ਟ ਪੁਸ਼ਟ), ਔਲਾਦ, ਹੁਨਰ ਤਥਾ ਜੋ ਵੀ ਗੁਣ ਹਨ, ਇਹ ਸਭ ਹਉਮੈ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਰਮਾਰਥ ਦੀ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਨਾ ਵੀ ਕਈਆਂ ਲਈ ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -

ਤੀਰਥ ਬਰਤ ਅਰੁ ਦਾਨ ਕਰਿ ਮਨ ਮੈ ਧਰੈ ਗੁਮਾਨੁ॥
ਨਾਨਕ ਨਿਹਫਲ ਜਾਤ ਤਿਹ ਜਿਉ ਕੁੰਚਰ ਇਸਨਾਨੁ॥
੯-੧੪੨੮-੧੪

ਹਾਥੀ ਨਹਾ ਕੇ ਫ਼ੇਰ ਆਪਣੇ ਉਤੇ ਮਿੱਟੀ ਸੁੱਟਦਾ ਹੈ। ਇਦਾਂ ਹੀ, ਦਾਨ ਕਰਕੇ ਹੰਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕੀਤੇ ਦੇ ਸਿਰ ਸੁਆਹ ਪਾਉਣਾ ਹੈ। ਹੰਕਾਰ ਬਾਰੇ ਕਬੀਰ ਜੀ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ -

ਕਬੀਰ ਬਾਸੁ ਬਡਾਈ ਬੂਡਿਆ ਇਉ ਮਤ ਡੂਬਹੁ ਕੋਇ॥
ਚੰਦਨ ਕੈ ਨਿਕਟੇ ਬਸੈ ਬਾਂਸੁ ਸੁਗੰਧੁ ਨ ਹੋਇ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੬੫-੩

ਹੰਕਾਰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਗੁਣ ਗ੍ਰਹਿਣ ਨਹੀ ਕਰਨ ਦਿੰਦਾ। ਹਉਮੈ, ਪੰਚ-ਦੋਖ ਦਾ ਪੰਜਵਾਂ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ -

ਨਾਨਕ ਸੋ ਸੂਰਾ ਵਰੀਆਮੁ ਜਿਨਿ ਵਿਚਹੁ ਦੁਸਟੁ ਅਹੰਕਰਣੁ ਮਾਰਿਆ॥
੩-੮੬-੧੪

ਬਹਾਦਰੀ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਹੰਕਾਰ ਛੱਡਿਆ ਜਾਵੇ -

ਕਬੀਰ ਮਾਇਆ ਤਜੀ ਤ ਕਿਆ ਭਇਆ ਜਉ ਮਾਨੁ ਤਜਿਆ ਨਹੀ ਜਾਇ॥
ਮਾਨ ਮੁਨੀ ਮੁਨਿਵਰ ਗਲੇ ਮਾਨੁ ਸਭੈ ਕਉ ਖਾਇ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੭੨-੧੬

ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਵੱਸ ਕਰਕੇ ਔਗੁਣ ਤੋਂ ਸਦਗੁਣ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਬੰਦੇ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਕੁ ਹਉਮੈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਸਮਝੇ ਜੋ ਉਸਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਆਪਾ - **ਖ਼ੁਦੀ** Khudi (individuality, self esteem) ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀ ਕਿ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲੇਖੇ ਹੀ ਨਾ ਗਿਣੇ। ਹਉਮੈ ਕਾਰਣ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣਾ ਸਵੈਮਾਣ (dignity of individuality) ਕਾਇਮ ਰਖਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਗਿਣਤੀ ਵਿਚ ਰਹੇ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਜੀਣ ਕਿਸ ਦੇਣਾ ਹੈ? ਜੇ ਬੰਦੇ ਕੋਲ ਉਹਦਾ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਹੀ ਨਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਜੂਝਣਾ ਕਿਸ ਵਾਸਤੇ ਹੈ? ਉਹਦਾ ਜੀਵਨ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਕਿਸੇ ਦੀ ਪੁਛ-ਗਿਛ ਵਿਚ ਹੋਵੇ। ਇਤਨੀ ਕੁ ਹਉਮੈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੇਕੀ ਦੇ ਰਾਹ ਉਤੇ ਰੋੜਾ ਨਾ ਬਣਨ ਦੇਵੇ। ਇਸ ਦਾ ਇਤਨਾ ਕੁ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਹਉਮੈ ਨੇ ਬੁੱਧੀ ਭਰਿਸ਼ਟ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਮੰਦੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੀ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀ।

ਇਤਨੀ ਕੁ ਹਉਮੈ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਬੈਠਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਭਾਸੇ ਕਿ ਇਹ ਬੰਦਾ ਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਸਵੈਮਾਣ, ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਇਤਿਆਦਿ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਕੋਈ

ਸੁਣੇਗਾ ਨਹੀ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਚ ਸਮਝੇਗਾ।

ਆਪਣੀ ਸੰਪਤੀ ਅਤੇ ਗੁਣ ਦਾ ਹੋਛਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਨਾ ਹਉਮੈ ਦਾ ਕੋਝਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਬੁੱਧ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਉਮੈ ਦਾ ਖਰ੍ਹਵਾਪਣ ਹਟਾ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਸੂਖਮਤਾ ਲੈ ਆਈਏ ਅਤੇ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਣ ਕਹਿਣ। ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਇਕ ਸਥੂਲ ਕੁਰੂਪ bad ego ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸੂਖਸ਼ਮ ਰੂਪ good ego. ਹਲਕੇ ਜਿਹੇ ਹੰਕਾਰ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਸੁੰਦਰ-ਸਰੂਪ ਹੰਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਆਮ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਹੰਕਾਰ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਤੇ ਉਤਮ ਕਾਰਜ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਸਮੁੱਚੇ ਪੰਚ ਦੋਖ ਬਾਰੇ Panch Dokh

ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ, ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਖੇਡ (worldly attachment) ਦੇ ਗੁਣ ਹਨ। ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਪਰੋਕਤ ਗੁਣਾ ਰਾਹੀਂ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਮਾਇਆ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਮਾਣਦਾ, ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਗੁਣਾ ਦੀ ਵਾਧ, ਘਾਟ ਨਾਲ ਹੀ ਸਤੋ, ਰਜੋ ਅਤੇ ਤਮੋ ਗੁਣਾ ਵਿਚ ਤਥਾ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰਕ ਲੱਛਣਾ ਨੂੰ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -

ਸਤੋ - Sato. ਸੰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ, ਸਚਿਆਈ।

ਰਜੋ - Rajo. ਰਾਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ, ਕਰੋਧ, ਹੈਂਕੜ - ਹੰਕਾਰ, ਦਿਖਾਵਾ, ਡੀਂਗਾਂ।

ਤਮੋ - Tamo. ਆਲਸੀ, ਕਮੀਨੇ, ਘਟੀਆ ਮਨੁਖ, ਕਾਮ ਇਤਿਆਦਿ।

ਇਹ ਗੁਣ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਔਗੁਣ ਬਣ ਜਾਣ ਤਾਂ ਮਨੁੱਖ ਦੈਂਤ, ਅਤੇ ਜੇ ਵੱਸ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉੱਤਮ ਪੁਰਸ਼ ਭਾਵ ਦੇਵਤਾ। ਜੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚੋਂ ਇਹ ਨਿਕਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਉਚਾ ਉਠ ਕੇ ਚੌਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਮੁਕਤ-ਜਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਡੂੰਘਾ ਸਨਬੰਧ ਹੈ। ਸਿਰਫ਼ ਕਾਮ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋਧ ਆ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਚਾਹਤ ਦੀ ਵਸਤ ਮਿਲ ਗਈ ਤਾਂ ਠੀਕ, ਨਾ ਮਿਲੀ ਤਾਂ ਔਖਿਆਈ - ਕਰੋਧ। ਕਾਮ ਤੇ ਕਰੋਧ ਮਿਲ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਲੋਭ ਨੂੰ ਬੁਲਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ - ਜਿੰਨਾ ਮਿਲਦਾ ਗਇਆ, ਭੁੱਖ ਉਤਨੀ ਹੋਰ ਵਧਦੀ ਗਈ। ਇਹਨਾ ਤਿੰਨਾਂ ਨੇ ਮੋਹ ਨੂੰ ਨਾਲ ਮਿਲਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਹੋ ਗਏ ਤਾਂ ਮੋਹ ਜਾਲ ਵਿਚ ਫਸ ਗਇਆ। ਇਹਨਾ ਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੱਕੀ ਮਿੱਤਰਤਾ ਕਾਰਨ ਹੰਕਾਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੀਵੀ ਪਤੀਬਰਿਤਾ, ਸੁਚੱਜੀ ਤੇ ਸੁੰਦਰ ਹੈ, ਬੱਚੇ ਸੁਘੜ, ਤਾਬਿਆਦਾਰ ਤੇ ਕਮਾਊ ਹਨ, ਧਨ-ਦੌਲਤ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰਕ ਸੁਖ ਹਨ। ਇਹ ਇਕ ਇਕ ਸੁਖ ਹੰਕਾਰ ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜੇ ਇਕ ਔਗੁਣ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿਉ ਤਾਂ ਇਹ ਨਹੀ ਕਿ ਬਾਕੀ ਦੇ ਔਗੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੁਰ ਜਾਣ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਇਕ, ਇਕ ਕਰਕੇ ਚਲੇ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਉਤਨਾ ਉਤਨਾ ਬਲ ਵਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਕਾਬੂ ਇਕ ਇਕ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਉਣਗੇ।

ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਪੰਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਮੰਨ ਕੇ ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਔਗੁਣਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਕੱਠਾ ਹੀ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਵੱਸ ਕਰਨ ਦੀ ਜੁਗਤ ਵੀ ਦਸੀ ਗਈ ਹੈ -

ਕਾਮ ਕਰੋਧ ਹੰਕਾਰ ਲੋਭ ਹਠ ਮੋਹ ਨ ਮਨ ਸਿਉ ਲਯਾਵੈ॥
ਤਬ ਹੀ ਆਤਮ ਤਤ ਕੋ ਦਰਸੇ ਪਰਮ ਪੁਰਖ ਕਹਿ ਪਾਵੈ॥
ਦਸਮ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ

ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧ ਲੋਭ ਮੋਹ ਤੁਜਾਰੀ॥
ਦ੍ਰਿੜੁ ਨਾਮੁ ਦਾਨੁ ਇਸਨਾਨੁ ਸੁਚਾਰੀ॥ ੫-੭੪੧-੧੮

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਛੋਡਹੁ ਕਾਮ ਕ੍ਰੋਧੁ ਬੁਰਿਆਈ॥
੧-੧੦੨੬-੨

ਪਰ ਨਿੰਦਾ, ਦਵੈਤ, ਘਿਰਣਾ, ਊਚ ਨੀਚ, ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ, ਛੂਤ ਛਾਤ

Par Ninda, Dvaaet, Ghirna, Ooch Neech, Zat Pat, Chhoot Chhat

ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਜਾਂ ਨਿੰਦਿਆ Par Ninda, Par Nindia

ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਕਰੇ ਅੰਤਰਿ ਮਲੁ ਲਾਏ॥
੩-੮੮-੧੫

ਟਿਚਕਰ-ਬਾਜ਼ੀ, ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਲਤਾਂ ਖਿਚਣੀਆਂ, ਨਿੰਦਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੇ ਘਟੀਆਪਨ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ-ਵਟਾਂਦਰਾ ਕਰਨਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗੇ ਭਲੇ ਨੂੰ ਨਿੰਦਣਾ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਵਾਲਾ ਵੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜੋ ਚੰਗੇ ਨੂੰ ਨਿੰਦਦਾ ਹੈ, ਘਟੀਆ ਬੰਦਾ ਹੈ। ਸਮਝਦਾਰ ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੀ ਨਿੰਦਿਆ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਦਾ ਤੇ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰਦਾ ਹੈ। ਨਿੰਦਕ ਮਾੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਵਿਰੋਧੀ ਲਹਿਰਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਨਾ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ -

ਨਿੰਦਾ ਭਲੀ ਕਿਸੈ ਕੀ ਨਾਹੀ ਮਨਮੁਖ ਮੁਗਧ ਕਰੰਨਿ॥
੩-੭੫੫-੭

ਇਸ ਵਾਸਤੇ -

ਛੋਡਿਹੁ ਨਿੰਦਾ ਤਾਤਿ ਪਰਾਈ॥
੧-੧੦੨੬-੧

ਇਸ ਨੂੰ ਛੱਡਿਆਂ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਆਵੇਗਾ। ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਅ ਬਿਨਾ ਭਜਨ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ।

ਬੁਰੇ ਦੇ ਬਾਰੇ ਉਹਨੂ ਉਹਦੇ ਸੁਧਾਰ ਵਾਸਤੇ, ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਉਸ ਤੋਂ ਮੁਹਤਾਤ ਹੋ ਬਚਣ ਲਈ, ਚੰਗਾ ਨਾ ਦਸਣਾ ਕੋਈ ਬੁਰਾਈ ਨਹੀ। ਬੁਰਾ ਕਰਮ ਹੈ ਚੰਗੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਦਸ ਉਹਨੂੰ ਬਿਨਾ ਕਾਰਣ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨਾ। ਜੇ ਸੁਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੇ ਅਭਿਲਾਸ਼ੀ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰਖੋ, ਬੁਰਾ ਕਦ ਤਕ ਛੁਪਿਆ ਰਹੇਗਾ!

ਦਵੈਤ, ਹਿਰਖ ਤੇ ਈਰਖਾ Dvaaet, Hirkh, Eerkha

ਦਵੈਤ - Dvaaet. ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਜਾਣਨਾ। ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਨਾ ਸਮਝਣਾ, ਦੋ ਸਮਝਣਾ।

ਹਿਰਖ - Hirkh. ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸ਼ਿਕਵਾ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨੀ, ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ - "ਦੇਖੋ, ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਇਤਨੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ ਤੇ ਉਹ ਮੇਰਾ ਹਾਲ ਪੁੱਛਣ ਵੀ ਨਹੀ ਆਇਆ।" ਹਿਰਖ ਤੇ ਰੋਸ ਇਕੋ ਗੱਲ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਿਕਵਾ ਜਾਇਜ਼ ਹੋਵੇ, ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਜਰ, ਚੁਪ ਰਹਿ ਸਕੋ, ਕੁਝ ਨਾ ਕਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਬੜੀ ਉਚੀ ਗਲ ਹੈ।

ਈਰਖਾ - Eerkha. ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਸੜਨਾ। ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਨਾ ਟਲਣਾ।

ਦਵੈਤ, ਹਿਰਖ ਤੇ ਈਰਖਾ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕ ਹੀ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਹਿਰਖ ਤੋਂ ਦਵੈਤ ਅਤੇ ਦਵੈਤ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ -

ਅਹਿਰਖਵਾਦੁ ਨ ਕੀਜੈ ਰੇ ਮਨ॥

ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਕਰਿ ਕਰਿ ਲੀਜੈ ਰੇ ਮਨ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੪੭੯-੧੭

ਹਿਰਖ ਜੇ ਦਵੈਤ ਤੇ ਈਰਖਾ ਨਾ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਤਨਾ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਪਰ ਬਾਕੀ ਦੋ ਬਹੁਤ ਬੁਰੇ ਹਨ। ਦਵੈਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਨਹੀ ਕਰਦਾ। ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਤੋਂ ਵੀ ਨਹੀ ਟਲਦਾ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਔਗੁਣ ਤਿਆਗਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਘਿਰਣਾ ਨਫਰਤ Ghirna. Nafrat

ਨਫ਼ਰਤ ਜਾਂ ਘਿਰਣਾ- ਘਿਰਣਾ ਅੰਦਰ ਦਵੈਤ ਭਾਵ, "ਉਹ, ਉਹ ਹੈ, ਮੈਂ ਮੈਂ ਹਾਂ," ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦੋਖ-ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਘਟੀਆ ਸਮਝ ਕੇ ਦੁਰਕਾਰਦਾ, ਧਿਰਕਾਰਦਾ ਤੇ ਫਿਟਕਾਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਚਾਹੁੰਦਾਂ ਨਹੀ ਕਿ ਉਹ ਉਸ ਪਾਸ ਆ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਮਿਲੇ ਜਾਂ ਉਸ ਪਾਸ ਬੈਠੇ। ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝੀ ਜਾਵੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹਦੀ ਅਕਲ ਹੀ ਇਤਨੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀ ਕਰਦਾ, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਾਸ ਆਉਣ ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਨਹੀ ਵਿਚਾਰਦਾ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚਾਤਰ ਹੈ ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਲੀਂ ਬਾਤੀਂ ਵਾਰੇ ਨਹੀ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ। ਇਹ ਵੀ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿਚ ਹਉਮੈ, ਘੁਮੰਡ, ਚੁਗ਼ਲੀ, ਨਿੰਦਾ ਅਤੇ ਕਈ ਹੋਰ ਔਗੁਣ ਹੋਣ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾ ਕਾਰਨ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਨਫ਼ਰਤ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਚਾਈ ਸਮਝ ਜਾਉਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ 'ਚੋਂ ਘਿਰਣਾ ਨਿਕਲ ਜਾਵੇਗੀ। ਲੋੜ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ੁੱਧੀ ਦੀ ਹੈ। ਈਰਖਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੇ ਘੁਮੰਡ ਦੀ ਹਾਲਤ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਘੁਮੰਡ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘਿਰਣਾ ਉਪਜਦੀ ਹੀ ਨਹੀ। ਜੇ ਕਰ ਅਗਲੇ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੀ ਬੁਰੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਘਿਰਣਾ ਬਿਨਾ ਹਉਮੈ ਦੇ ਵੀ ਉਪਜ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਵਾਕ ਹੈ -

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਜਿਸਕੈ ਹਿਰਦੈ ਗਰੀਬੀ ਬਸਾਵੈ॥
ਨਾਨਕ ਈਹਾ ਮੁਕਤੁ ਆਗੈ ਸੁਖੁ ਪਾਵੈ॥
੫-੨੭੮-੯

ਗਰੀਬਾ ਉਪਰਿ ਜਿ ਖਿੰਜੈ ਦਾੜੀ॥
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮਿ ਸਾ ਅਗਨਿ ਮਹਿ ਸਾੜੀ॥
੫-੧੯੯-੧੧

ਨੀਚ ਊਚ Neech Ooch

ਨੀਚ ਊਚ ਨਹੀ ਮਾਨ ਅਮਾਨ॥
ਬਿਆਪਿਕ ਰਾਮ ਸਗਲ ਸਾਮਾਨ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੪੪-੫

ਕੋਈ ਨੀਵਾਂ ਨਹੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਉੱਚਾ ਹੈ। ਸਭਨਾਂ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੈ।

ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ Zat Pat

ਅਗੈ ਜਾਤਿ ਨ ਪੁਛੀਐ ਕਰਣੀ ਸਬਦੁ ਹੈ ਸਾਰੁ॥
੩-੧੦੯੪-੧

ਅਗੇ ਕਿਸੇ ਜ਼ਾਤ ਗੋਤ ਨਹੀ ਪੁਛਣੀ। ਨਿਬੇੜਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਛੂਤ ਛਾਤ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਇਕ ਖਾਸ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਉਹ ਆਪਣਾ ਉਹ ਕਰਮ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਸਹਿਤ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਧਰਮ ਪਾਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲੇ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦਾ ਕਰਮ ਹੈ, ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਨਿਭਾਵੇ। ਮਨੁੱਖ ਭਾਵੇਂ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਜੋਤ ਹੋਰਾਂ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਘਿਰਣਾ ਜੋਗ,

ਉਚਾ ਨੀਵਾਂ ਨਹੀ। ਕਰਮ ਕੋਈ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੋ ਕੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਹੋ, ਪੁਸ਼ਾਕ ਬਦਲ, ਫਿਰ ਇਧਰ ਉਧਰ ਵਿਚਰੇ। ਗੰਦਾ ਆਦਮੀ, ਸਫ਼ਾਈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ, ਮੈਲੇ ਬਦਬੋਦਾਰ ਬਸਤਰਾਂ ਵਿਚ ਜੋ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨੇੜੇ ਨਹੀ ਢੁਕਣ ਦੇਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਦੀ ਜ਼ਾਤ ਕੋਈ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਅਸਲ ਛੂਤ ਤੇ ਭਿੱਟ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਭੁਲਾ ਦੇਣੀ –

ਮਤੁ ਸਚਾ ਅਖਰੁ ਭੁਲਿ ਜਾਇ ਚਉਕੈ ਭਿਟੈ ਨ ਕੋਇ॥
੩-੧੦੯੦-੪

ਛੂਤ ਛਾਤ Chhoot Chhat

ਕਿਸੇ ਦੀ ਜ਼ਾਤ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੀਣਾ ਤੇ ਨੀਵਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਛੂਤ, ਭਿੱਟ ਮੰਨਣੀ ਅਭਿਮਾਨ, ਹੰਕਾਰ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਾਰ ਤੋਂ ਵਿਹਲਾ ਹੋ, ਨਹਾ ਧੋ, ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਹੋ. ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨ ਕੇ ਹਰ ਕੋਈ ਹਰ ਦੂਸਰੇ ਵਰਗਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਿੱਟ ਤਾਂ ਇਹਨਾ ਔਗੁਣਾ ਦੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾ ਤੋਂ ਸ਼ੁੱਧ ਹੋਣਾ ਹੈ –

ਲਬੁ ਕੁਤਾ ਕੂੜੁ ਚੂਹੜਾ ਠਗਿ ਖਾਧਾ ਮੁਰਦਾਰੁ॥
ਪਰ ਨਿੰਦਾ ਪਰ ਮਲੁ ਮੁਖ ਸੁਧੀ ਅਗਨਿ ਕ੍ਰੋਧੁ ਚੰਡਾਲੁ॥
੧-੧੫-੯

ਕੂੜ, ਕਪਟ, ਠੱਗੀ, ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਣਾ Koorr, Kapat, Thaggi, Bura

ਕੁਕਰਮਾਂ ਦੀ ਜੋ ਵੀ ਵੰਡ ਕਰੀਏ, ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਾਹਿਰਾ (ਦਿਖਾਵੇ ਦੀ, ਓਪਰੀ) ਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਵੰਡਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਹੀ ਢੰਗ ਲਭਣਾ ਕਠਨ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਭਿੰਨ (ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ) ਨਹੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਿਸੇ ਇਕ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੂਸਰੀ ਬੁਰਾਈ ਨਾਲ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਕ ਜਾਂ ਦੂਸਰੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਿਰਲੇਖ ਹੇਠਾਂ ਰਖ ਦੇਈਏ, ਗੱਲ ਤਾਂ ਬੁਰਾਈ ਦੀ ਹੈ।

ਕੂੜ Koorr

ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ – ਝੂਠ ਦੇ ਪੈਰ ਕੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਕ ਕੁਕਰਮ ਉਤੇ ਪੜਦਾ ਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਝੂਠ ਬੋਲੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਝੂਠ ਨੂੰ ਛਪਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਦਸ ਝੂਠ ਹੋਰ ਬੋਲਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਾਜ ਤਾਂ ਵੀ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ –

ਖਿਨ ਮਹਿ ਝੂਠੁ ਸਭੁ ਬਿਨਸਿ ਜਾਇ ਜਿਉ ਟਿਕੈ ਨ ਬਿਰਖ ਕੀ ਛਾਉ॥
੩-੭੯੬-੪

ਕੱਚਾ ਬੰਦਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਝੂਠੇ ਨੂੰ ਨਿਗੁਰਾ ਕਿਹਾ ਗਇਆ ਹੈ –

ਪਾਠੁ ਪੜੈ ਮੁਖਿ ਝੂਠੋ ਬੋਲੈ ਨਿਗੁਰੇ ਕੀ ਮਤਿ ਓਹੈ॥
੧-੧੦੧੩-੫

ਝੂਠਾ ਆਪਣਾ ਬਚਨ ਨਹੀ ਪਾਲਦਾ ਤੇ ਕੀਤੇ ਵਾਅਦੇ ਤੋਂ ਮੁੱਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਘਟੀਆ ਗੱਲ ਹੈ ਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਾਸਤੇ ਕਸ਼ਟ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ –

ਬਚਨੁ ਕਰੇ ਤੈ ਖਿਸਕਿ ਜਾਇ ਬੋਲੇ ਸਭੁ ਕਚਾ॥
ਅੰਦਰਹੁ ਥੋਥਾ ਕੂੜਿਆਰੁ ਕੂੜੀ ਸਭ ਖਚਾ॥
੫-੧੦੯੯-੪

ਝੂਠਾ ਮਨੁੱਖ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਲਕਾ (ਨੀਵਾਂ, ਨੀਚ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿਗੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਿਨਾ ਕਾਰਣ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਝੂਠ ਉਤੇ ਝੂਠ ਬੋਲੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਉੱਚੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੁਖ ਰਖ ਕੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਪੜਦਾ ਪਾਉਣਾ ਝੂਠ ਨਹੀ ਸਮਝਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਸਪਸ਼ਟ, ਇਹਦਾ ਸੁਧਾਰ ਤੇ ਹੱਲ

ਹੋ ਜਾਵੇ। ਦੇਖਣਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਕੀ ਹੈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਲੈਣੀ ਜਾਂ ਉਹਨੂੰ ਦੁਸ਼ਟਾਂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦੇਣਾ!

ਝੂਠ ਅਸ਼ੁੱਧ ਮਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਸੱਚ ਦੇ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਸ਼ੁੱਧ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕਪਟ Kapat

ਛਲ, ਮਕਰ, ਧੋਖਾ, ਠੱਗੀ, ਕਮੀਨਗੀ, ਝੂਠਾਪਨ, ਅਕਿਰਤਘਣਤਾ (ਕੀਤਾ ਨਾ ਜਾਣਨਾ) ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਸਾਰੇ ਔਗੁਣ ਕਪਟ ਦਾ ਸਾਕਾਰ ਰੂਪ ਹਨ (ਸਾਹਮਣੇ ਦਿਸਣ ਵਾਲੇ)। ਕਪਟ insincerity ਹੈ – ਚਲਾਕੀ ਭਰਿਆ ਧੋਖਾ, ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸੱਚ ਦਾ ਲਗਾਉ ਨਾ ਹੋਣਾ। ਕਪਟੀ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੁਰਵਿਚਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ । ਇਹ ਕਿਸੇ ਦਾ ਭਲਾ ਨਾ ਚਿਤਵਦਾ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮਾੜੀ ਸੋਚ ਤੇ ਮੰਦੇ ਕਰਮ ਇਸ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਚੁਲ੍ਹੇ ਇਸ ਦਾ ਭੋਜਨ ਬਣੇਗਾ, ਇਹ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਥਾਲੀ ਵਿਚ ਇਹ ਖਾਏਗਾ, ਉਸ ਵਿਚ ਇਹ ਛੇਕ ਕਰੇਗਾ। ਡੰਗ ਮਾਰਨੋਂ ਇਹ ਰਹਿ ਨਹੀ ਸਕਦਾ। ਮੰਦੇ ਕਰਮ ਇਸ ਦਾ ਸੁਭਾਉ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਪਟ ਛੱਡੇ ਬਾਝੋਂ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ –

ਹ੍ਰਿਦੈ ਕਪਟੁ ਮੁਖ ਗਿਆਨੀ॥
ਝੂਠੇ ਕਹਾ ਬਿਲੋਵਸਿ ਪਾਨੀ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੬੫੬-੩

ਜਦ ਤਕ ਮਨੁੱਖ ਕਪਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਦ ਤਕ ਮਨ ਸ਼ੁਧ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ –

ਹਰਿ ਹਰਿ ਕਰਹਿ ਨਿਤ ਕਪਟੁ ਕਮਾਵਹਿ ਹਿਰਦਾ ਸੁਧੁ ਨ ਹੋਈ॥

੪-੩੨-੭੦੫

ਜਿੰਨਾ ਜੀ ਕਰੇ ਕੋਈ ਕਪਟ ਕਮਾ ਲਵੇ, ਸਜ਼ਾ ਕਪਟੀ ਨੂੰ ਭੁਗਤਣੀ ਪੈਣੀ ਹੈ –

ਮਨ ਮੇਰੇ ਭੂਲੇ ਕਪਟੁ ਨ ਕੀਜੈ॥
ਅੰਤਿ ਨਿਬੇਰਾ ਤੇਰੇ ਜੀਅ ਪਹਿ ਲੀਜੈ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੬੫੬-੭

ਜੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੈ ਤਾਂ –

ਕੂੜਿ ਕਪਟਿ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਜੋ ਬੀਜੈ ਖਾਵੈ ਸੋਇ॥

੪-੪੦-੧

ਠੱਗੀ (ਧੋਖਾ) Thaggi. Dhokha

ਕੂੜੁ ਠਗੀ ਗੁਝੀ ਨ ਰਹੈ ਮੁਲੰਮਾ ਪਾਜੁ ਲਹਿ ਜਾਇ॥

੪-੩੦੩-੬

ਠੱਗੀ ਕਰਨੀ, ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚਲਾਕੀ ਨਾਲ ਹਥਿਆ ਲੈਣਾ, ਇਹ ਸਭ ਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਕਰਮ ਬੇਈਮਾਨੀ ਦਾ ਕੋਝਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਕਹਿਣਾ ਕੁਝ ਤੇ ਕਰਨਾ ਕੁਝ, ਜਿਨਸ ਦਿਖਾਣੀ ਹੋਰ ਤੇ ਦੇਣੀ ਹੋਰ, ਤੋਲਦੇ, ਮਿਣਦੇ ਵੱਧ ਘੱਟ ਕਰਨਾ, ਅਸਲੀ ਦੇ ਵਿਚ ਨਕਲੀ ਮਿਲਾ ਦੇਣਾ, ਨਕਲੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੇਚ ਕੇ ਅਸਲੀ ਦੇ ਭਾਅ ਲੈਣੇ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਸਾਰੇ ਬਦ-ਦਿਆਨਤੀ ਦੇ ਕੰਮ ਰੋਗੀ ਤੇ ਅਸਾਧੇ ਮਨ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਗਿਆਨ ਨਾ ਹੋਣਾ ਤੇ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਦਾ ਮਾਹਿਰ ਹਾਂ, ਇਹ ਵੀ ਠੱਗੀ ਹੈ। ਠੱਗੀ ਤੇ ਧੋਖਾ ਇਕੋ ਹੀ ਹਨ। ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੁਟਣ ਵਿਚ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਧਿੰਗੋਜ਼ੋਰੀ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਠੱਗੀ ਵਿਚ ਚਾਲਾਕੀ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਔਗੁਣ ਖੋਟੇ ਪੈਸੇ ਵਾਂਗ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀ ਚਲਦਾ ਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਭੇਦ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਠੱਗ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਬਾਣਾ ਪਾ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੁਟਦੇ ਫਿਰਦੇ ਹਨ। ਬੁਰਾ ਬੁਰਾਈ ਕਰਨੋ ਟਲਦਾ ਨਹੀ –

ਸਾਪੁ ਕੁੰਚ ਛੋਡੈ ਬਿਖੁ ਨਹੀ ਛਾਡੈ॥

ਉਦਕ ਮਹਿ ਜੈਸੇ ਬਗੁ ਧਿਆਨੁ ਮਾਡੈ॥
ਨਾਮਦੇਉ ਜੀ-੪੮੫-੧੭

ਸੱਪ ਭਾਵੇਂ ਕੁੰਜ ਬਦਲ ਲਵੇ, ਜ਼ਹਿਰ ਨਹੀ ਤਿਆਗਦਾ। ਬਗਲਾ ਖੜਾ ਸਮਾਧੀ ਲਾ ਕੇ ਹੈ ਪਰ ਧਿਆਨ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਮੱਛੀ ਆਵੇ ਤੇ ਝਪਟੇ।

ਬੇਈਮਾਨੀ ਵੀ ਠੱਗੀ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿਚ ਸਿੱਧੀ ਤੇ ਜ਼ਾਹਿਰਾ ਹੇਰਾ ਫੇਰੀ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ ਚਲਾਕੀ ਘੱਟ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਠੱਗੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵਸਤ ਨੇਕ ਨੀਅਤੀ ਨਾਲ ਲਵੇ ਪਰ ਜਦ ਹਾਲਾਤ ਵਿਗੜ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਪਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਵਸਤ ਮੁਢੋਂ ਹੀ ਬਦਨੀਤੀ ਨਾਲ ਲਵੇ ਅਤੇ ਮੁਕਰ ਜਾਵੇ। ਠੱਗੀ, ਬੇਈਮਾਨੀ, ਧੋਖਾ, ਇਹ ਸਭ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਕੇ ਭੈਣ ਭਰਾ ਹਨ। ਅਮਾਨਤ ਵਿਚ ਖਿਆਨਤ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ।

ਬੁਰਾ ਚਿਤਵਣਾ Bura Chitvana

ਬਿਖਿਆ ਮਹਿ ਕਿਨਹੀ ਤ੍ਰਿਪਤਿ ਨ ਪਾਈ॥
੫-੬੭੨-੪

ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ 'ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ' ਪਰ ਤਕਣਾ ਹਰ ਵਕਤ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਬੁਰਾ। ਇਵੇਂ ਤ੍ਰਿਪਤੀ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਹਿਜ, ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਮਿਲਦੇ। ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਲੇਸ਼ ਆਪੇ ਕਟੇ ਜਾਣਗੇ -

ਪਰ ਕਾ ਬੁਰਾ ਨ ਰਾਖਹੁ ਚੀਤ॥
ਤੁਮ ਕਉ ਦੁਖੁ ਨਹੀ ਭਾਈ ਮੀਤ॥
੫-੩੮੬-੧੪

ਜੇ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗੋ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰੋ - ਚਿਤਿ ਜਿ ਚਿਤਵਿਆ ਸੋ ਮੈ ਪਾਇਆ॥
੫-੭੦੪-੧੯

ਮਨ ਵਿਚ ਬੁਰਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੋਰ ਬੁਰਾਈਆਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ ਤੇ ਕਰਮ ਮੰਦੇ ਹੋ ਜਾਣਗੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਨ ਸ਼ੁਧ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣਗੇ।

ਚੋਰੀ, ਜੂਆ Chori, Jua

ਚੋਰੀ Chori

ਜੇ ਮੋਹਾਕਾ ਘਰੁ ਮੁਹੈ ਘਰੁ ਮੁਹਿ ਪਿਤਰੀ ਦੇਇ ॥
ਅਗੈ ਵਸਤੁ ਸਿਞਾਣੀਐ ਪਿਤਰੀ ਚੋਰ ਕਰੇਇ ॥
੧-੪੭੨-੭

ਚੋਰ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸ਼ਰਾਧ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਇਹਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਪਛਾਣ) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਰ ਚੁਕੇ ਵਡੇਰੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰਾਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਹ ਚੋਰ ਮਿਥੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ -

ਕਰਿ ਚੋਰੀ ਮੈ ਜਾ ਕਿਛੁ ਲੀਆ ਤਾ ਮਨਿ ਭਲਾ ਭਾਇਆ॥
ਹਲਤਿ ਨ ਸੋਭਾ ਪਲਤਿ ਨ ਢੋਈ ਅਹਿਲਾ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ॥
੧-੧੫੫-੪

ਚੋਰੁ ਕੀ ਹਾਮਾ ਭਰੇ ਨ ਕੋਇ॥
ਚੋਰੁ ਕੀਆ ਚੰਗਾ ਕਿਉ ਹੋਇ॥
੧-੬੬੨-੫

ਕਿਸੇ ਦੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਉਹਦੀ ਕੋਈ ਵਸਤੂ ਰਖ ਲੈਣੀ, ਲੈ ਜਾਣੀ ਮਨ ਦੀ ਨਿਘਰੀ ਹੋਈ (ਘਟੀਆ) ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਮੂੰਹ ਬੋਲਦੀ ਤਸਵੀਰ ਹੈ। ਚੋਰੀ ਦੇ ਵਿਚ ਡਰ ਤੇ ਭੈ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ। ਚੋਰੀ ਕੀਤੀ ਵਸਤੂ ਚੋਰ ਲੁਕਾ-ਛਪਾ ਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੁਕਰਮ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹੱਡੀਂ ਬੈਠ ਗਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਮੀਰ ਮਰ ਗਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੁਰਾ ਕਰਮ ਉਸ ਲਈ ਕਸਬ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਹਨੇਰੇ ਸਵੇਰੇ, ਲੁਕ ਛੁਪ ਕੇ ਚੋਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੋਰੀਆਂ ਹੋਰ ਮੰਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਸੌਖਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਰੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਲਤ ਪੂਰੀ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਚੋਰ ਬਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੋਰ ਦੇ ਪੈਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ, ਇਹ ਡਰੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਹਰ ਪਾਸਿਉਂ ਆਦਮੀ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਕੋਈ ਸ਼ਸਤਰ ਵੀ ਵਰਤ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੋਰੀ ਦਾ ਹਿੰਸਕ ਪੱਖ ਡਾਕਾ ਹੈ।

ਚੋਰ, ਡਾਕੂ, ਸੌ ਦਾਨ ਪੁੰਨ ਕਰ ਲੈਣ, ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਸੰਤ ਨਹੀ ਕਹਿਣਾ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਪੈਸੇ, ਸੋਨਾ ਚਾਂਦੀ ਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਗਰੀ ਨਾਲ ਅਗਲੇ ਦਾ ਕੰਮ ਜ਼ਰੂਰ ਸਰ ਜਾਵੇਗਾ। ਲੋੜਵੰਦ ਇਹਨਾ ਦੇ ਗੁਣ ਗਾਵੇਗਾ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੇ ਕਿ ਉਹਦਾ ਕੰਮ ਚੋਰੀ ਡਾਕੇ ਦੇ ਮਾਲ ਨਾਲ ਸਰਿਆ ਹੈ (ਜੇਕਰ ਉਹਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ)। ਇਹ ਦਿੱਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਦਦ ਕਹਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦਾਨ ਨਹੀ। ਦਾਨ ਹੱਕ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਮਾਇਆ ਦੇ ਨਾਲ ਬਣਦਾ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕੇ ਅਤੇ ਚੋਰੀ ਦੀ ਮਿਲੀ ਭਗਤ ਸਮਗਲਿੰਗ (smuggling) ਹੈ। ਇਹ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿਚ ਡਰ, ਹਿੰਸਾ, ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚੋਰੀ, ਡਾਕੇ ਤੇ ਸਮਗਲਿੰਗ ਦੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਸੁਖ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਇਸ ਵਿਚ ਮਾਨਸਿਕ ਖਿੱਚੋਤਾਣ (frustration), ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਡਰ, ਬਾਕੀ ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਭੈ, ਸਰੀਰਕ ਕਸ਼ਟ ਤੇ ਬੇ-ਆਰਾਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਦੇ ਰਾਹ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ, ਅਹਿੰਸਾ: ਜ਼ੁਲਮ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਚੋਰੀ, ਡਾਕਿਆਂ ਤੇ ਸਮਗਲਿੰਗ ਦਾ ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਮੇਲ ਨਹੀ।

ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਦੇ ਧੰਦੇ ਵਿਚ ਚੋਰੀ, ਡਾਕਾ ਤੇ ਸਮਗਲਿੰਗ ਸਾਰੇ ਹੀ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਹ ਧੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਨਗਿਣਤ ਜੀਵਨ ਬਰਬਾਦ ਕਰਦੇ (ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਸ਼ਈ ਬਣਾ ਕੇ) ਅਤੇ ਜੁਰਮ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਰਾਹ ਧੱਕੋਜ਼ੋਰੀ, ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਕਤਲਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਕਈ ਗੁਪਤ-ਮੁਜਰਿਮ-ਸੰਸਥਾਵਾਂ (underground criminal organizations) ਪਾਪ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਤਿਆਗਿਆਂ ਹੀ ਨੇਕ ਰਾਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਜੂਆ Jua

ਚੋਰ ਜਾਰ ਜੂਆਰ ਪੀੜੇ ਘਾਣੀਐ॥

੧-੧੨੮੮-੧

ਜੁਆਰੀ, ਸਣੇ ਚੋਰਾਂ ਦੇ ਹਰ ਵਕਤ ਜ਼ਮੀਰ ਤੋਂ ਧਰਿਕਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਕਲਪਣਾ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਦੁਖੀ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੁਖੀ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੇ। ਲੋੜ ਸੁਖ ਦੀ ਹੈ, ਮਨ ਦੇ ਠਹਿਰਾਉ ਦੀ। ਜੂਆ ਨਿਸਚਿਤ ਅਤੇ ਨਿਰਸੰਦੇਹ ਹਾਰਨ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਖੇਡ ਕਲਪਣਨਾ ਤੋਂ ਵਧ ਕੁਝ ਨਹੀ ਦੇ ਸਕਦੀ। ਕਲਪਣਾ ਹੈ ਤਾ ਸੁਖ ਕੇਹਾ? ਜੇ ਸੁਖ ਹੀ ਨਹੀ ਤਾਂ ਭਜਨ ਕਾਹਦਾ?

ਜੂਆ, ਅਜਿਹੀ ਇੱਲਤ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਚੋਰੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਹਾਰੇਗਾ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦੇ ਗਲ ਪਵੇਗਾ। ਕਲਪਣਾ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਵੇਗਾ। ਵੇਸ਼ਵਾ ਬਜ਼ਾਰਾਂ ਵਿਚ ਚੱਕਰ ਮਾਰੇਗਾ ਕਿ ਮਨ ਨੂੰ ਚੈਨ ਆਵੇ। ਕਲਪਣਾ ਹੋਰ ਵਧੇਗੀ। ਘਰ ਬਾਰ ਉਜਾੜੇਗਾ, ਸੁਖ ਚੈਨ ਗਵਾਵੇਗਾ। ਹੇਰਾ ਫੇਰੀਆਂ, ਧੋਖੇ, ਚਾਲਾਕੀਆਂ, ਠੱਗੀਆਂ ਤੇ

ਬੇਈਮਾਨੀਆਂ ਕਰੇਗਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਵਾਸਤੇ ਹਕ ਹਲਾਲ ਦਾ ਰਾਹ ਅਪਨਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜੂਏ ਵਿਚ ਹਾਰਣਾ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਘਰ ਹੈ –

ਬਹੁ ਚਿੰਤਾ ਪਿੜ ਚਾਲੈ ਹਾਰੀ॥ ਜੂਐ ਖੇਲਣੁ ਕਾਚੀ ਸਾਰੀ॥
੧-੨੨੨-੫

ਮਾਇਆ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਸੂਮਪੁਣਾ, ਝੂਰਨਾ Maya, Trishna, Soompuna, Jhoorna

ਮਾਇਆ Maya. ਕੁਝ ਗਲਾਂ ਦੁਹਰਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਮਾਇਆ –

ਮਾਇਆ ਕਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਕਿਆ ਮਾਇਆ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
ਦੁਖਿ ਸੁਖਿ ਇਹੁ ਜੀਉ ਬਧੁ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਇ॥
੩-੬੭-੩

ਬਾਹਰਲੇ (apparent) ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ, ਚਖਣਾ, ਸੁੰਘਣਾ, ਸੁਣਨਾ, ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ (ਛੂਹ ਕੇ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦੇਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਜ਼ਾਹਿਰਾ (ਦਿਸਦਾ) ਸਰੂਪ ਮਿਥਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੇਡ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ (ਸਤੋ, ਰਜੋ, ਤਮੋ) ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸਨਬੰਧ ਜੀਵ ਦੇ ਪੰਜ "ਔਗੁਣਾ" (ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ) ਰਾਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀ ਮਾਇਆ ਮਨੁੱਖ ਵਾਸਤੇ ਆਪਾ ਵਿਰੋਧੀ ਦੁਖ ਤੇ ਸੁਖ ਦੀ ਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਦੁਖ ਸੁਖ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਲਈ ਮਨੁੱਖ ਪਾਸ ਹੰਕਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਅੰਦਰ ਕਾਮ, ਕਰੋਧ, ਲੋਭ ਅਤੇ ਮੋਹ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਮਾਇਆ ਨਾਲ ਬੰਧਨ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਦੁਖ ਤੇ ਸੁਖ ਉਤਪੰਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਸ ਨੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ, ਉਸ ਨੂੰ ਇਥੋਂ ਦੇ ਦੁਖ ਤੇ ਸੁਖ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਚੌਥੇ ਪਦ (ਤੁਰੀਆ) ਵਿਚ ਜਾਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜੀਵ ਦਾ ਸੰਸਾਰਕ ਤਿੰਨਾ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠਣਾ ਅਵੱਸ਼ਕ ਹੈ। ਇਦਾਂ, ਪੰਚ ਦੋਖ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਤੁਰੀਆ ਪਦ (ਚੌਥਾ ਪਦ) ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਚਾਰ ਪਦਾਰਥ Char Padarath

ਇਹ ਇਥੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਇਆ ਹੈ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਤੋਂ ਭਾਵ ਰੁਪਿਆ ਪੈਸਾ, ਸੋਨਾ ਚਾਂਦੀ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਚਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਜੋ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਇੱਛਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚਾਰ ਪਦਾਰਥ ਹਨ –

(1). **ਧਰਮ** – Dharam. ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਕਾਰ ਤੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਤੇ ਕਰਤੱਵ, ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਾਸਤੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਸੂਲ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਅਵਤਾਰਾਂ, ਪੈਗੰਬਰਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੇ ਭਲੀ ਭਾਂਤ ਉਲੀਕੇ ਹਨ।

ਇਹ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਤਾਂਘ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜੋ ਧਰਮ, ਫ਼ਰਜ਼ ਅਤੇ ਅਸੂਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੇ ਦਿਤੇ ਹਨ, ਉਹਨਾ 'ਚੋਂ ਉਤਮ ਹੈ ਨਾਮ-ਜਾਪ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਆਦਿ। ਧਾਰਨਯੋਗ ਗੱਲ ਧਰਮ ਹੈ –

ਸਰਬ ਧਰਮ ਮਹਿ ਸ੍ਰੇਸ਼ਟ ਧਰਮੁ॥
ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਮੁ ਜਪਿ ਨਿਰਮਲ ਕਰਮ॥
੫-੨੬੬-੧੩

(2). **ਅਰਥ** – Arth. ਧਨ – ਰੁਪਿਆ, ਪੈਸਾ, ਸੋਨਾ, ਚਾਂਦੀ ਇਤਿਆਦਿ।

ਜੋ ਕਿਛੁ ਹਰਿ ਕਰਾਵੈ ਸੁ ਓਇ ਕਰਹਿ ਸਭਿ ਹਰਿ ਕੇ ਅਰਥੀਏ॥
੩੯੫੧-੧੩

ਹਰ ਇਕ ਜੀਵ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਹਉਂ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨ

ਕਰਾਉਣ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਮਾਇਆ (ਰੁਪਿਆ) ਐਸੀ ਵਸਤ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਦਮੀ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਸੰਵਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਧਰਮ ਵਿਚ ਚਲਦਾ ਹੋਇਆ ਮਨੁੱਖ ਰੁਪਿਆ, ਪੈਸਾ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਵਾਲੇ ਸੁਖ ਵੀ ਮੰਗਦਾ ਹੈ।

(3). ਕਾਮ - Kam. ਇਹ ਕਾਮਨਾ ਹੈ: ਇਛਿਆ, ਤਮੰਨਾ, ਖਾਹਿਸ਼। ਮਨੁੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਬੱਝ ਕੇ, ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੁਣ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਪੰਜਾਂ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਅੱਖਾਂ, ਕੰਨ, ਨੱਕ, ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਸਪਰਸ਼, ਪੰਜੇ ਗਿਆਨ ਇੰਦ੍ਰੀਆਂ ਆਪਣਾ ਆਪਣਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਿਚਲੀ ਕਾਮਨਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਜਗਤ ਦੀ ਖੇਡ ਅਗੇ ਵਧਦੀ, ਚਲਦੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਸੁਖ ਮਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਸਭ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਦਾਤਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ -

ਇਛਾ ਪੂਰਕੁ ਸਰਬ ਸੁਖਦਾਤਾ ਹਰਿ ਜਾ ਕੈ ਵਸਿ ਹੈ ਕਾਮਧੇਨਾ॥
੪-੬੬੯-੧੯

(4). ਮੋਖ, ਮੋਖਸ਼, ਮੁਕਤੀ - Mokh. Mokhsh. Mukti. ਮੁਕਤੀ, ਨਿਰਵਾਣ। ਧਰਮ ਕਮਾਉਂਦਾ ਸੰਸਾਰਕ ਸੁਖ ਮਾਣਦਾ, ਔਲਾਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਣ ਉਪਰੰਤ ਮਨੁੱਖ ਕੋਲ ਹੋਰ ਮੰਗਣ ਜੋਗਾ ਕੁਝ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਹੁਣ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਚਾਹਨਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਨਮ, ਮਰਨ ਤੋਂ ਰਹਿਤ - ਮੁਕਤ, ਹੋ ਜਾਵੇ -

ਮਿਟਿ ਗਏ ਗਵਨ ਪਾਏ ਬਿਸ੍ਰਾਮ॥
ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਦ ਕੁਰਬਾਨ॥
੫-੨੭੮-੫

ਮਾਇਆ ਦੀ ਖੇਡ ਖੇਡਣ ਵਾਸਤੇ ਜੀਵ ਚਾਰ ਪਦਾਰਥ ਮੰਗਦਾ ਹੈ -

ਅਰਥ ਧਰਮ ਕਾਮ ਮੋਖ ਕਾ ਦਾਤਾ॥
ਪੂਰੀ ਭਈ ਸਿਮਰਿ ਸਿਮਰਿ ਬਿਧਾਤਾ॥
੫-੮੦੬-੧

ਮਾਇਆ ਦੀ ਖੇਡ ਨਾਲ ਤ੍ਰਿਪਤ ਹੋ, ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਮੋਖਸ਼ (ਮੋਕਸ਼) ਮੰਗਦਾ ਹੈ।

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ Trishna

ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਿਰਲੇ ਹੀ ਕੀ ਬੁਝੀ ਹੇ॥੧॥ ਰਹਾਉ॥
ਕੋਟਿ ਜੋਰੇ ਲਾਖ ਕ੍ਰੋਰੇ ਮਨੁ ਨ ਹੋਰੇ॥ਪਰੈ ਪਰੈ ਹੀ ਕਉ ਲੁਝੀ ਹੇ॥
੫-੨੧੩-੧੧

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ ਤਮ੍ਹਾ, ਹੋਰ, ਹੋਰ ਦੀ ਇਛਿਆ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਤਿੱਖੀ ਇਛਿਆ ਦਾ ਨਾਮ ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਣਬੁਝ ਭੁੱਖ ਕਿਸੇ ਕਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਦੀ ਹੀ ਬੁਝਦੀ ਹੈ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਜੋੜ ਕੇ ਵੀ ਹੋਰ ਲੈਣ ਦੀ ਭੁੱਖ ਮਿਟਦੀ ਨਹੀ। ਉਸ ਦੀ ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਇਸ ਪਾਸੇ ਹੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇਕੋ ਗੱਲ ਹੀ ਹਰ ਵਕਤ ਦਿਲ, ਦਿਮਾਗ਼ ਉਤੇ ਛਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਲਾਲਚ ਵੀ ਇਹੋ ਹੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਹੋਰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਲਗੀ ਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਵਸਤੂ ਛੱਡਣ ਨੂੰ ਮਨ ਨਾ ਕਨਾ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਉਹ ਜਜ਼ਬਾ (sentiment, ਅਹਿਸਾਸ) ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਹੋਰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸੁਝਦੀ ਹੀ ਨਹੀ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਹੈ। ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਰੁਪਏ, ਪੈਸੇ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਸਮੁੱਚੀ ਮਾਇਆ ਵਾਸਤੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ - ਮਾਇਆ ਦੇ ਇਕ ਜਾਂ ਬਹੁਤੇ ਅੰਗਾਂ ਵਾਸਤੇ -

ਵਡੇ ਵਡੇ ਰਾਜਨ ਅਰੁ ਭੂਮਨੁ ਤਾ ਕੀ ਤ੍ਰਿਸਨ ਨ ਬੂਝੀ॥
ਲਪਟਿ ਰਹੇ ਮਾਇਆ ਰੰਗ ਮਾਤੇ ਲੋਚਨ ਕਛੂ ਨ ਸੂਝੀ॥
੫-੬੭੨-੩

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ-ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਔਸ਼ਧੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਹੈ -

ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਬੂਝੈ ਹਰਿ ਕੈ ਨਾਮਿ॥
੫-੬੮੨-੧੯

ਸੂਮਪੁਣਾ Soompana

ਗੋਬਿੰਦ ਭਜਨ ਬਿਨੁ ਬ੍ਰਿਥੇ ਸਭ ਕਾਮ॥
ਜਿਉ ਕਿਰਪਨ ਕੇ ਨਿਰਾਰਥ ਦਾਮ॥
੫-੨੬੯-੫

ਸੂਮ, ਮਾਇਆ ਦਾ ਸੁਖ ਨਹੀ ਲੈਂਦਾ। ਪੈਸਾ ਖ਼ਰਚਣ ਲਗਿਆਂ ਜਾਨ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਲਪਦਾ ਹੈ। ਪਾਟੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਟੁੱਟੀਆਂ ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੈ। ਜੋੜਦਾ ਜੋੜਦਾ, ਜਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉਂਦਾ ਮਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੋੜੀ ਮਾਇਆ ਐਵੇਂ ਖੇਰੂੰ, ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਹੀ ਆਉਂਦੀ -

ਧਾਇ ਧਾਇ ਕ੍ਰਿਪਨ ਸ੍ਰਮੁ ਕੀਨੋ ਇਕਤ੍ਰ ਕਰੀ ਹੈ ਮਾਇਆ॥
ਦਾਨੁ ਪੁਨੁ ਨਹੀ ਸੰਤਨ ਸੇਵਾ ਕਿਤ ਹੀ ਕਾਜਿ ਨ ਆਇਆ॥
੫-੭੧੨-੧੩

ਸੂਮ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਥੋੜਾ ਹਿੱਸਾ ਵੀ ਕਿਸੇ ਨੇਕ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਨਹੀ ਖ਼ਰਚਦਾ। ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਧਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਮਾਇਆ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜਦ ਲੋੜੀਂਦੀ ਮਾਇਆ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਦ ਇਸ ਨੂੰ ਮਾਇਆ ਦਾ ਇਤਨਾ ਪਿਆਰ ਪੈ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਇਸ ਨੂੰ ਖਰਚੇ ਹੀ ਨਾ। ਸੂਮ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਮਾਇਆ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਲਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਚੁਰਾ ਨਾ ਲਏ। ਘਟ ਆਮਦਨ ਕਾਰਨ ਸੰਕੋਚ ਨਾਲ ਖ਼ਰਚ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੁਛ ਬਚਦਾ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਸੂਮ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਾਇਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਆਮਦਨ ਦੀ ਵਿਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਹਣਾ ਜੀਵਨ ਜੀਉ, ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਬੱਚਤ 'ਚੋਂ ਯਥਾਸ਼ਕਤਿ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਧਰਮ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਖਰਚੋ, ਪਰ ਨਹੀ।

ਝੂਰਨਾ Jhooran

ਸਰੀਰਕ ਦੁਖ, ਮਾਨਸਿਕ ਕਸ਼ਟ, ਸੰਸਾਰਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮਾਇਕ ਘਾਟ ਇਤਿਆਦਿ, ਝੂਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਇਹ ਨਾਸ਼ੁਕਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੁਖਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਜੋ ਦੁਖ ਹਨ ਉਹਨਾ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਰੋਂਦਾ ਹੀ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕੀਰਨੇ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਹਾਲਾਤ 'ਚੋਂ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜਾਚ ਹੀ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਇਸ ਕਲਪਣਾ ਕਾਰਨ ਆਪ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਉਹਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੂਲੀ ਉੱਤੇ ਟੰਗ ਛੱਡਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਦਰਿਸ਼ਟੀ (self oriented) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਰੋਂਦੂ ਦੀ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੀ ਰਊਂ ਰਊਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਇਸ ਤੋਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਝੂਰਨਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ ਵਕਤ ਬਿਨਾ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸ਼ਿਕਵੇ, ਸ਼ਿਕਾਯਤ ਕਰੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਝੂਰਨਾ ਮਨ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਾਨਸਿਕ ਅਵੱਸਥਾ ਸਰੀਰਕ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਲਪਣਾ ਮਿਟਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਲੜ ਫੜਨਾ -

ਮਿਲਿ ਗੋਪਾਲ ਗੋਬਿੰਦ ਨ ਕਬਹੂ ਝੂਰੀਐ॥
੫-੭੦੮-੧੮

ਝਝਾ ਝੂਰਨੁ ਮਿਟੈ ਤੁਮਾਰੋ॥
ਰਾਮ ਨਾਮ ਸਿਉ ਕਰਿ ਬਿਉਹਾਰੋ॥ ੫-੨੫੫-੭

ਕੋਈ ਵੀ ਕਸ਼ਟ ਆਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਭੁਲਾਇਆਂ ਹੀ ਉਹ ਭੁਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹਲ ਹੈ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਰੁਝੇਵਾਂ। ਜੇ ਹਰ ਵਕਤ ਝੂਰਦੇ ਹੀ ਰਹੋ ਤਾਂ ਕਸ਼ਟ ਦੀ ਤਲਵਾਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੀ ਸਿਰ ਉਪਰ ਲਟਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਕਲਪਣਾ ਛਡਿਆਂ ਹੀ ਮਨ ਸਥਿਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਨਾਮ-ਜਾਪ, ਬਾਣੀ ਮਨ ਸਥਿਰ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਹੀ ਨਾਮ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਦਾ ਹੇ।

ਪਾਖੰਡ (ਭੇਖ), ਸੁਆਰਥ, ਕਰਮ ਕਾਂਡ

ਪਾਖੰਡ Pakhand

ਪਾਖੰਡਿ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਕਦੇ ਨ ਪਾਏ॥
੩-੮੮-੧੫

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬੇਵਕੂਫ਼ ਬਣਾ ਕੇ ਠੱਗਣ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਦਿਖਾਵਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਉਹ ਭਗਤੀ ਨਹੀ ਪਾਖੰਡ ਹੈ। ਪਾਖੰਡ ਧੋਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਾਇਆ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਨਹੀ। ਦਿਖਾਵੇ ਵਾਸਤੇ ਪਾਖੰਡੀ ਬਾਣੀ ਤੇ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹਦਾ ਜਾਪਦਾ ਤੇ ਦਿਸਦਾ ਹੈ, ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਦਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੇਵਾ ਕਰਦਾ ਭਜਿਆ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਸਭ ਵਿਅਰਥ ਹੈ। ਇਹ ਭੇਖ ਸਿਰਫ਼ ਢਿੱਡ ਭਰਨ ਵਾਸਤੇ, ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਹਿਤ, ਜਾਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਕੇ ਇਕ ਦਿਨ ਧੋਖਾ ਵੀ ਦੇਵੇਗਾ -

ਐ ਜੀ ਬਹੁਤੇ ਭੇਖ ਕਰਹਿ ਭਿਖਿਆ ਕਉ
ਕੇਤੇ ਉਦਰੁ ਭਰਨ ਦੇ ਤਾਈ॥
੧-੫੦੪-੧੦

ਭਜਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੇਲਿਆਂ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਦਿਖਾਵੇ ਨਹੀ ਕਰਦੇ। ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਨਾਂਗਾ, ਕਿਤੇ ਰੁੰਡ ਮੁੰਡ, ਕੋਈ ਭਗਵੇ ਕਪੜੇ ਪਾ ਕੇ ਅਤੇ ਕੋਈ ਉਲਟੇ ਪੁਲਟੇ ਆਸਣ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਇਕ ਬਾਂਹ ਉਪਰ ਨੂੰ ਚੁੱਕੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਕੋਈ ਇਕ ਲੱਤ ਉਤੇ ਖੜਾ ਹੈ, ਕੋਈ ਕਿੱਲਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ਉਤੇ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਗਲ ਵਿਚ ਥੱਬਾ ਕੁ ਮਾਲਾ ਦਾ ਪਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿਸੇ ਅੰਨ ਤਿਆਗ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਕੋਈ ਮੋਨੀ ਬਣ ਕੇ ਬੋਲਦਾ ਨਹੀ, ਕੋਈ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ, ਜਤੀ ਸਤੀ ਕਹਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਕੋਈ ਨਕਲੀ ਰੂਪ ਬਣਾਈ ਫਿਰਦਾ ਹੈ, ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀ। ਕੋਈ ਐਸਾ ਚਾਤਰ ਉਸਤਾਦ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਪਾਸ ਰਿਧੀਆਂ ਸਿਧੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਹੈ -

ਰੋਟੀਆਂ ਕਾਰਣਿ ਪੂਰਹਿ ਤਾਲ॥
੧-੪੬੫-੩

ਭੇਖ ਧਾਰ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਭਰਮਾਉਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੁਝ ਨਹੀ -

ਬਹੁ ਭੇਖ ਕਰਿ ਭਰਮਾਈਐ ਮਨਿ ਹਿਰਦੈ ਕਪਟੁ ਕਮਾਇ॥
੩-੨੬-੧੩

ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪਾਖੰਡ ਛੱਡ ਕੇ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਤੇ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ -

ਛੋਡੀਲੇ ਪਾਖੰਡਾ॥ ਨਾਮਿ ਲਇਐ ਜਾਹਿ ਤਰੰਦਾ॥
੧-੪੭੧-੧੬

ਸੁਆਰਥ - ਮਤਲਬ Suarath, Matlab

ਜੋ ਸੰਸਾਰੈ ਕੇ ਕੁਟੰਬ ਮਿਤ੍ਰ ਭਾਈ ਦੀਸਹਿ ਮਨ ਮੇਰੇ
ਤੇ ਸਭਿ ਅਪਨੈ ਸੁਆਇ ਮਿਲਾਸਾ॥
੫-੮੬੦-੧੦

ਸੁਆਰਥ selfishness ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣਾ ਆਪ ਦਿਸਣਾ, ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁਣਾ।

ਮਤਲਬੀ ਬੰਦਾ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਸੁਖ ਲੈਣ ਵਾਸਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਦ ਮਤਲਬ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਉਹਦੇ ਮਤਲਬ ਦਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਦ ਇਹ ਉਹਨੂੰ ਤਿਆਗ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਸੁਆਰਥੀ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੁਖ ਨਹੀ ਦੇ ਸਕਦਾ, ਕਿਸੇ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਆਪਣਾ ਸੁਖ – ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਮਤਲਬ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਮਤਲਬ ਪ੍ਰਸਤ ਸਿਪਲਾ (ਸਪੋਲੀਏ ਵਰਗਾ, ਸੱਪ ਦੇ ਬੱਚੇ ਵਰਗਾ ਮੁਲਾਇਮ) ਬਣ ਕੇ ਮਤਲਬ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਕਰਮ ਕਾਂਡ Karam Kand

ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਬਹੁ ਕਰਹਿ ਅਚਾਰ॥
ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਧ੍ਰਿਗੁ ਧ੍ਰਿਗੁ ਅਹੰਕਾਰ॥
੩-੧੬੨-੪

ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਹੈ ਬਿਨਾ ਅਰਥ ਤੇ ਭਾਵ ਸਮਝੇ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਕੁਝ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ, ਲਾਭ ਕੋਈ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾ ਪੁਰਾ ਦਿਖਾਵਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਂਦੇ ਜੰਞੂ ਕੰਨ ਉਤੇ ਟੰਗਣਾ, ਮੰਤਰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਿਸਚਿਤ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਤੇ ਮੁਦਰਾ ਬਣਾਉਣੀਆਂ, ਕਈ ਵਹਿਮ, ਭਰਮ ਭਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਅਤੇ ਸ਼ਗਨ ਅਪਸ਼ਗਨ ਮੰਨ ਕੇ ਇਹਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਚਲਣਾ ਕਰਮ ਕਾਂਡ ਹਨ। ਅਰਥੀ ਦੇ ਪਿਛੇ ਭਾਂਡਾ ਭੰਨਣਾ, ਜਾਂਦੇ ਹੋਇ ਅਰਥੀ ਦੇ ਪੈਰ (ਰੁਖ਼) ਮੋੜਨੇ (change direction)। ਇਹਨਾ ਹਰਕਤਾਂ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਕੁ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਐਵੇਂ ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਾਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਜੇ ਬਖਸ਼ੇ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭੂ ਚਰਨਾਂ ਨਾਲ ਲਗਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹਨਾ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਿਅਰਥ ਗੱਲਾਂ ਤਿਆਗ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਪਰ ਭਰੋਸਾ ਆਵੇ –

ਕਰਮ ਧਰਮ ਪਾਖੰਡ ਜੋ ਦੀਸਹਿ ਤਿਨ ਜਮੁ ਜਾਗਾਤੀ ਲੂਟੈ॥
ਨਿਰਬਾਣ ਕੀਰਤਨੁ ਗਾਵਹੁ ਕਰਤੇ ਕਾ ਨਿਮਖ ਸਿਮਰਤ ਜਤੁ ਛੂਟੈ॥
੫-੭੪੭-੧੪

ਆਲਸ, ਨਿੰਦਰਾ, ਚੁਗ਼ਲੀ Alas, Nindra, Chugli

ਆਲਸ – ਕੰਮ ਚੋਰ ਹੋਣਾ, ਸੁਸਤੀ। Alas, Kamchor, Susti

ਏ ਮਨ ਆਲਸੁ ਕਿਆ ਕਰਹਿ ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇ॥
੩-੨੮-੧੫

ਸੰਤ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਬਿਨਸੇ ਆਲਸ ਰੋਗਾ ਜੀਉ॥
੫-੧੦੮-੧੦

ਆਲਸ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਜਾਗ ਕੇ ਜੇ ਉੱਠਣ ਦਾ ਆਲਸ ਕਰੋ ਤਾਂ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਆ ਦਬੋਚਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਲਸੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕਨੀ ਕਤਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੱਡ ਹਰਾਮ ਹੋ ਕੇ 'ਰੱਬ ਦੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ' ਖਾਣ ਵਾਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਵੀ ਚੱਜ ਨਾਲ ਨਹੀ ਕਰਦਾ। ਬਦਨੀਤੀ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਆਨੇ ਬਹਾਨੇ ਕਰਦਾ ਦਿਨ ਲੰਘਾਣ ਦੇ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਸੰਵਾਰਦਾ ਨਹੀ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੇਰਾ ਫੇਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਝੱਟ ਲੰਘਾਉਣ ਦੀ ਸੋਚਦਾ ਤੇ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਚੁਸਤੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਿੰਦਰਾ Nindra

ਅਲਪ ਅਹਾਰ ਸੁਲਪ ਸੀ ਨਿੰਦਰਾ
ਦਯਾ ਛਿਮਾ ਤਨ ਪ੍ਰੀਤਿ॥
(ਸ਼ਬਦ ਹਜ਼ਾਰੇ-ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦)
ਹਉ ਤਿਸੁ ਘੋਲਿ ਘੁਮਾਇਆ

ਥੋੜਾ ਸਵੈ ਥੋੜਾ ਹੀ ਖਾਵੈ॥
(ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ੧੨)
ਨੈਨਹੁ ਨੀਦ ਪਰ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਵਿਕਾਰ
੫-੧੮੨-੯

ਆਲਸ, ਨਿੰਦਰਾ ਦਾ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਵਿਹਲੇ ਨੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਵੱਧਕੇ ਹੋਰ ਕਰਨਾ ਵੀ ਕੀ ਹੈ? ਗਿਆਨ ਮਾਰਗ ਉੱਤੇ ਚਲਦੇ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਬੁਰਾ ਤੱਕਣਾ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚ ਮਦਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਲੋੜ ਅਨੁਸਾਰ ਸੌਵੇਂ ਤੇ ਰੁਝਿਆ ਰਹੇ। ਰੁਝੇਵਾਂ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਨਹੀ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ। ਭਜਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਅਤੇ ਚੇਤਨਤਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਚੁਗ਼ਲੀ Chugli

ਚੁਗਲ ਨਿੰਦਕ ਭੁਖੇ ਰੁਲਿ ਮੁਏ ਏਨਾ ਹਥੁ ਨ ਕਿਥਾਊਂ ਪਾਇ॥
੩-੧੪੧੭-੧੬

ਜਿਸੁ ਅੰਦਰਿ ਚੁਗ਼ਲੀ ਚੁਗਲੋ ਵਜੈ
ਕੀਤਾ ਕਰਤਿਆ ਓਸ ਦਾ ਸਭੁ ਗਇਆ॥
੪-੩੦੮-੧੧

ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਜੋ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚੁਗ਼ਲੀ ਨਹੀ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਹਿਤ ਉਹਦੀ ਮਾੜੀ ਗਲ ਦਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬੁਰੀ ਗਲ ਨਹੀ। ਕਿਸੇ ਬੁਰੇ ਤੋਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਚੇਤੰਨ ਕਰਨ ਤੇ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਦਸਣਾ ਸਹੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ, ਇਸ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਸੰਕੋਚ ਰਖੋ, ਥੋੜੀ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੁਗ਼ਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅਸਲ ਚੁਗ਼ਲੀ ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੁਰਿਆਈ ਸਹੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਹਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਥਾਂ ਥਾਂ ਢੰਡੋਰੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਣਾ। ਇਹ, ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਾ ਘਟੀਆਪਨ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰਿਆਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਬੁਰਾ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ, ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਜੇ ਕੋਈ ਹਰ ਜਣੇ ਖਣੇ, ਵਾਕਿਫ਼ ਨਾਵਾਕਿਫ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਵਾਰਥ ਲਈ ਕਰਦਾ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬੁਰੀ ਗਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ।

ਕੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਬੁਰਾਈ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਵੇਂ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੀਤੀ ਚੁਗ਼ਲੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਨਿੰਦਣ ਲਗ ਜਾਵੇਗੀ। ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਗਵਾ ਬੈਠੋਗੇ।

ਚੁਗ਼ਲ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਰਤਾ ਮਾਸਾ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਵੀ ਵਧਾ ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਕਰੇਗਾ ਪਰ ਉਹਦੀ ਚੰਗਿਆਈ ਬਾਰੇ ਚੁੱਪ ਰਹੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ, ਚੁਗ਼ਲੀ ਉਸ ਪਾਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜਵਾਬ ਤਲਬੀ, ਜਾਂ ਸੁਧਾਈ ਕਰ ਸਕੇ।

ਅਕਿਰਤਘਣ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣਾ Akritghan, Hinsa, Bolna

ਅਕਿਰਤਘਣ Akirtghan

ਅਕਿਰਤਘਣਾ ਹਰਿ ਵਿਸਰਿਆ ਜੋਨੀ ਭਰਮੇਤੁ॥
੫-੭੦੬-੧੭

ਅਕਿਰਤਘਣੈ ਕਉ ਰਖੈ ਨ ਕੋਈ ਨਰਕ ਘੋਰ ਮਹਿ ਪਾਵਣਾ॥
੫-੧੦੮੬-੭

ਨਰਕ ਘੋਰ ਬਹੁ ਦੁਖ ਘਣੇ ਅਕਿਰਤਘਣਾ ਕਾ ਥਾਨੁ॥ ੫-੩੧੫-੯

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਜੋ ਸਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਸ ਵਲੋਂ ਮੂੰਹ ਫੇਰ ਲਈਏ ਤਾਂ ਇਹ ਅਕਿਰਤਘਣਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਲੋਂ ਮੂੰਹ ਮੋੜਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮੁੜ ਮੁੜ ਜੰਮਦੇ ਮਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਅਕਿਰਤਘਣ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀ ਝਲਦਾ ਅਤੇ ਉਹ **ਨਰਕ Hell** ਭੋਗਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ ਢੋਈ ਨਾ ਮਿਲੇ, ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਨਰਕ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਰਕ ਹੈ ਕਿ ਜਿਥੇ ਪਾਪੀ ਸਜ਼ਾ ਭੁਗਤਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੀਤੀ ਨਾ ਜਾਣਨਾ ਅਕਿਰਤਘਣਤਾ ਹੈ। ਇਹਨੂੰ ਹੀ ਨਮਕ-ਹਰਾਮੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਦਾ ਨਹੀ ਬਣਦਾ, ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੁਝ ਸਵਾਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੋੜ ਜਵਾਬ ਦੇਣੋ ਵੀ ਨਹੀ ਝਿਜਕਦਾ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀ ਭੁਲਦਾ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਅਜਿਹਾ ਪਾਪ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਮਨ ਦੀ ਅਸ਼ਾਂਤੀ ਕਾਰਨ ਨਾਮ ਨਹੀ ਜਪ ਸਕਦਾ। ਮਨੋ ਸਾਫ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ (insincerety) ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਔਗੁਣਾ ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

ਹਿੰਸਾ Hinsa

ਜਿਸੁ ਮਨੁ ਮਾਨੈ ਅਭਿਮਾਨੁ ਨ ਤਾ ਕਉ ਹਿੰਸਾ ਲੋਭੁ ਵਿਸਾਰੇ॥
੧-੧੧੯੮-੨

ਦੂਖੁ ਨ ਦੇਈ ਕਿਸੈ ਜੀਅ ਪਤਿ ਸਿਉ ਘਰਿ ਜਾਵਉ॥
੫-੩੨੨-੧੦

ਸਰਜੀਉ ਕਾਟਹਿ ਨਿਰਜੀਉ ਪੂਜਹਿ ਅੰਤਕਾਲ ਕਉ ਭਾਰੀ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੩੨-੧੪

ਹਿੰਸਾ ਜੀਵ-ਹੱਤਿਆ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਯੋਗ ਲੋੜ ਕਾਰਨ, ਕਸੇ ਵੀ ਜੀਵ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਪਾਪ ਹੈ। ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੀ ਭੇਟ ਜਾਂ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣੀ ਕੋਈ ਪੁੰਨ ਨਹੀ। ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਹੱਕ ਮਾਰਨਾ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਹੈ -

ਜੇ ਰਤੁ ਲਗੈ ਕਪੜੈ ਜਾਮਾ ਹੋਇ ਪਲੀਤੁ॥
ਜੋ ਰਤੁ ਪੀਵਹਿ ਮਾਣਸਾ ਤਿਨ ਕਿਉ ਨਿਰਮਲੁ ਚੀਤੁ॥
੧-੧੪੦-੯

ਹਕੁ ਪਰਾਇਆ ਨਾਨਕਾ ਉਸੁ ਸੂਅਰ ਉਸੁ ਗਾਇ॥
੧-੧੪੧-੧

ਜੀਵ ਹੱਤਿਆ ਨਾਲ ਮਨ ਕਠੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਾਪ ਸਿਮਰਨ ਲਈ ਸੂਖਮ ਮਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਠੋਰਤਾ Kathorta

ਜਿਨ ਕੇ ਚਿਤ ਕਠੋਰ ਹਹਿ ਸੇ ਬਹਹਿ ਨ ਸਤਿਗੁਰ ਪਾਸਿ॥
੪-੩੧੪-੧੭

ਕਠੋਰ ਮਨ, ਨਿਰਦਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਾਲਮ, ਕਦਾਚਿਤ ਦਇਆ, ਧਰਮ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਨਰਮ ਦਿਲ ਹੋਇਆਂ ਮਨ ਵਿਚ ਨੇਕੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਇਰਤਾ Kaa-erta

ਬੁਜ਼ਦਿਲ (coward) ਸੱਚ ਵਾਸਤੇ ਟੱਕਰ ਨਹੀ ਲੈ ਸਕਦਾ। ਜਿਥੇ ਹੌਸਲਾ, ਹਿੰਮਤ, ਅਤੇ ਬਹਾਦਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਉਥੇ ਕਾਇਰਤਾ ਨਹੀ ਟਿਕੇਗੀ। ਜੋ ਸੂਰਮਾ ਹੋਵੇਗਾ ਉਹ ਹੀ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕੇਗਾ -

ਗਗਨ ਦਮਾਮਾ ਬਾਜਿਓ ਪਰਿਓ ਨੀਸਾਨੈ ਘਾਉ॥
ਖੇਤੁ ਜੁ ਮਾਂਡਿਓ ਸੂਰਮਾ ਅਬ ਜੂਝਨ ਕੋ ਦਾਉ॥੧॥
ਸੂਰਾ ਸੋ ਪਹਿਚਾਨੀਐ ਜੁ ਲਰੈ ਦੀਨ ਕੇ ਹੇਤ॥
ਪੁਰਜਾ ਪੁਰਜਾ ਕਟਿ ਮਰੈ ਕਬਹੂ ਨ ਛਾਡੈ ਖੇਤੁ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੦੫-੫

ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣਾ, ਮੰਦਾ ਬੋਲਣਾ Bahuta Bolna, Manda Bolna

ਬਹੁਤਾ ਬੋਲਣੁ ਝਖਣੁ ਹੋਇ॥
੧-੬੬੧-੧੯
ਥੋੜਾ ਸਵਣਾ ਖਾਵਣਾ ਥੋੜਾ ਬੋਲਨੁ ਗੁਰਮਤਿ ਪਾਉ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ੨੮
ਲਬੁ ਲੋਭੁ ਅੰਹਕਾਰੁ ਤਜਿ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਬਹੁਤੁ ਨਾਹੀ ਬੋਲਣਾ॥
੩-੯੧੮-੧੭

ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਇ ਕੁਝ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਕੁਝ ਕਹਿਣਾ ਹੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ -

ਜਬ ਲਗੁ ਦੁਨੀਆ ਰਹੀਐ ਨਾਨਕ ਕਿਛੁ ਸੁਣੀਐ ਕਿਛੁ ਕਹੀਐ॥
੧-੬੬੧-੧

ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਮੌਕੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਨਾ ਖਾਂਦਾ, ਬਿਨਾ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੇ, ਕੌੜਾ ਕਸੈਲਾ, ਮੂਰਖਤਾ ਭਰਿਆ ਬੋਲਣਾ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਉਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਖਣਾ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਹੈ। ਯੋਗ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਸਹੀ ਉਚਾਰਨ ਬਾਝ ਬੋਲਣਾ ਅਯੋਗ ਹੈ। ਬੋਲ ਕੇ ਬੰਦਾ ਆਪਣਾ ਆਪ ਜਣਾਉਂਦਾ, ਗਿਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਿੰਨੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਹੈ ਤੇ ਆਪਣਾ ਆਪ ਗਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਹੀ ਬੋਲਣ ਦੀ ਕਦਰ ਕੀਮਤ ਤੇ ਸਾਂਝ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਗਨ, ਅਪਸ਼ਗਨ Shagan, Apshagan

ਜਬ ਆਪਨ ਆਪੁ ਆਪਿ ਉਰਿ ਧਾਰੈ॥
ਤਉ ਸਗਨ ਅਪਸਗਨ ਕਹਾ ਬੀਚਾਰੈ॥
੫-੨੯੧-੧੩
ਸਗੁਨ ਅਪਸਗੁਨ ਤਿਸ ਕਉ ਲਗਹਿ ਜਿਸੁ ਚੀਤਿ ਨ ਆਵੈ॥
੫-੪੦੧-੨
ਦੇਵੀ ਦੇਵ ਨ ਸੇਵਕਾਂ ਤੰਤ ਨ ਮੰਤ ਨ ਫੁਰਨਿ ਵਿਚਾਰੇ॥
ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ੪੦
ਛਨਿਛਰਵਾਰਿ ਸਉਣ ਸਾਸਤ ਬੀਚਾਰੁ॥
ਹਉਮੈ ਮੇਰਾ ਭਰਮੈ ਸੰਸਾਰੁ॥
੩-੮੪੧-੧੬

ਸਉਣ, ਸ਼ਗਨ- Saon, Shagan. ਸਾਸਤ - ਮਹੂਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਸ਼ਾਸਤਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ -

ਪ੍ਰਭੂ ਹਮਾਰੈ ਸਾਸਤ੍ਰ ਸਉਣ॥
ਸੂਖ ਸਹਜ ਆਨੰਦ ਗ੍ਰਿਹ ਭਉਣ॥
੫-੧੧੩੭-੯

ਗ੍ਰਹਿ ਭਉਣ Greh Bhaon - ਗ੍ਰਹਿ ਚਾਲ -

ਸੋਈ ਸਾਸਤੁ ਸਉਣੁ ਸੋਇ ਜਿਤੁ ਜਪੀਐ ਹਰਿ ਨਾਉ॥
੫-੪੮-੧੫

ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ, ਸ਼ਗਨ ਅਪਸ਼ਗਨ ਹਰ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਵਰਜਤ ਹਨ। ਇਹ ਛੋਟਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਮਨ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਸ ਦਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਗਨ ਅਪਸ਼ਗਨ, ਥਿਤ ਵਾਰ ਨਹੀ ਪੋਹੰਦੇ। ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਵੈਭਰੋਸਾ ਨਹੀ, ਉਹ ਅਜਿਹੀਆਂ ਨੀਵੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਥਿਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰਖਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਗਨ ਅਪਸ਼ਗਨ ਦਾ ਕੋਈ ਪਰਭਾਵ ਨਹੀ ਪੈਂਦਾ। ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਨ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਗ੍ਰਸਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੰਤਰ ਮੰਤਰ, ਭੂਤ ਪਰੇਤ, ਪਰਛਾਵਾਂ ਛਾਇਆ, ਇਤਿਆਦਿ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। **ਵਹਿਮੀ** (Vehmi) ਇਹਨਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਮੰਨਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾ ਦਾ ਹੀ ਮਨ ਇਹਨਾ ਦਾ ਪਰਭਾਵ ਲੈਂਦਾ ਹੈ -

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਤੰਤੁ ਮੰਤੁ ਪਾਖੰਡੁ ਨ ਜਾਣਾ ਰਾਮੁ ਰਿਦੈ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ॥
੧-੭੬੬-੧੭
ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਕੋਈ ਮਾਰਿ ਜੀਵਾਲਿ ਨ ਸਕੈ
ਮਨ ਹੋਇ ਨਿਚਿੰਦ ਨਿਸਲੁ ਹੋਇ ਰਹੀਐ॥
੩-੫੯੪-੧੮
ਸੁਨਤ ਜਪਤ ਹਰਿ ਨਾਮ ਜਸੁ ਤਾ ਕੀ ਦੂਰਿ ਬਲਾਈ॥
੫-੮੧੪-੯

ਜਿਥੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਪ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ , ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਤੇ ਪਾਠ, ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਹੈ, ਉਥੇ ਅਤੇ ਉਸ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਾੜੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀ ਅਸਰ ਕਰਦੀ।

ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ Jadoo Toonae

ਸਉਣ ਸਗੁਨ ਵੀਚਾਰਣੇ ਨਉ ਗ੍ਰਿਹ ਬਾਰਹ ਰਾਸਿ ਵੀਚਾਰਾ॥
ਕਾਮਣ ਟੂਣੇ ਅਉਸੀਆ ਕਣਸੋਈ ਪਾਸਾਰ ਪਸਾਰਾ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ੫
ਪੂਛਤ ਨ ਜੋਤਕ ਔ ਬੇਦ ਥਿਤ ਵਾਰ ਕਛੁ॥
ਗ੍ਰਹ ਔ ਨਛਤ੍ਰ ਕੀ ਨ ਸ਼ੰਕਾ ਉਰ ਧਾਰੀ ਹੈ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਕਬਿਤ ੪੪੮
ਦੇਵੀ ਦੇਵ ਨ ਸੇਵਕਾਂ ਤੰਤ ਨ ਮੰਤ ਨ ਫੁਰਨਿ ਵਿਚਾਰੇ॥
ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ-ਵਾਰ ੪੦

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਜਾਦੂ ਟੂਣੇ, ਭੂਤ ਪਰੇਤ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ ਹਨ। ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਾਰਨ ਮਨ ਇਤਨਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਨਹੀ ਪਰਵਾਨਦਾ। ਜਦ ਉਹ ਮੰਨਦਾ ਹੀ ਨਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਇਹਨਾ ਦੀ ਹੋਂਦ ਹੀ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ।

ਜੋਤਿਸ਼ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀ ਰਖਣਾ, ਪੁੱਛਾਂ ਪੁਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ, ਧਾਗੇ ਤਵੀਤ, ਜਾਦੂ ਟੂਣਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀ। ਇਸ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਪਾਪ ਸਮਝ ਕੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਰਾਹ ਵੀ ਨਾ ਪੁਛੋ।

ਵੈਰ Vaaer

ਨਿਰਵੈਰੈ ਸੰਗਿ ਵੈਰੁ ਰਚਾਏ ਪਹੁਚਿ ਨ ਸਕੈ ਗਵਾਰੈ॥
੫-੧੨੦੫-੧੪
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਕੇ ਭਗਤ ਨਿਰਵੈਰ॥
੫-੧੧੪੫-੧੪

ਵੈਰ, ਵੈਰੀ ਸਹੇੜਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਅਨੁਭਵ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੈਰ ਕਿਸ ਨਾਲ ਕਰੇਗਾ? ਨਿਰਵੈਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਸਮਦਰਿਸ਼ਟੀ (ਸਭ ਇਕੋ ਜਿਹੇ ਦਿਸਣੇ) ਉਜਾਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਾਸਤੇ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਤਿਆਗਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਮਾਤਰ ਨਾਲ ਵੈਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਵੈਰ ਹੈ। ਜੋ ਨਿਰਵੈਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਵੀ ਨਹੀ ਲਗਦੇ ਅਤੇ ਵਿਚ ਵਿਚਾਲੇ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ, ਮਿਤਰ, ਸਕੇ, ਲਗਣਗੇ, ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਜੋ ਕੋਈ ਜੋ ਵੀ ਹੈ, ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮੰਦਾ, ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਗਿਰੂ ਦਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦ ਇਹ ਮਿਲੇ, ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਣ ਇਹਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰੋ, ਹਸ ਕੇ ਬੋਲੋ, ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਨਹੀ, ਉਹਨੂੰ ਉਥੇ ਹੀ ਛਡ ਦਿਉ। ਜੇ ਉਹਦੇ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋ ਕੇ ਮਿਤਰਤਾ ਬਣ ਜਾਇ ਤਾਂ ਕਿਆ ਬਾਤ ਹੈ, ਨਿਭਾਉ!

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਦੁਬਧਾ, ਭਰਮ, ਭਟਕਣਾ dubdha, Bharam, Bhatkna

ਦੁਬਧਾ Dubdha

ਜਨਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਦੁਬਿਧਾ ਖੋਵੈ॥
੧-੬੮੬-੨

ਮਨ ਰੇ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਚੁਕਾਇ॥
੩-੩੩-੧੬

ਦੁਬਿਧਾ ਨ ਪੜਉ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਨ ਪੂਜਉ ਮੜੈ ਮਸਾਣਿ ਨ ਜਾਈ॥
ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਰਾਚਿ ਨ ਪਰ ਘਰਿ ਜਾਵਾ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਨਾਮਿ ਬੁਝਾਈ॥
੧-੬੩੪-੮

ਗੁਰਿ ਦੁਬਿਧਾ ਜਾ ਕੀ ਹੈ ਮਾਰੀ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੋ ਬ੍ਰਹਮ ਬੀਚਾਰੀ॥
੫-੨੩੮-੯

ਦੁਬਧਾ ਹੈ ਭਰਮ, ਸ਼ੰਕਾ, ਸ਼ਕ, ਦਵੈਤ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਗ੍ਰਸਿਆ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨਹੀ ਲਗਦਾ ਅਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਿਚ ਭਟਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਰੱਬ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਦੁਬਧਾ ਹੈ।

ਭਰਮ Bharam

ਏ ਮਨ ਮੇਰੇ ਭਰਮੁ ਨ ਕੀਜੈ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਸੇਵਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਰਸੁ ਪੀਜੈ॥
੩-੧੬੧-੧੫

ਭਭਾ ਭਰਮੁ ਮਿਟਾਵਹੁ ਅਪਨਾ॥
ਇਆ ਸੰਸਾਰੁ ਸਗਲ ਹੈ ਸੁਪਨਾ॥
੫-੨੫੮-੧੪

ਭ੍ਰਮੁ ਕਟੀਐ ਨਾਨਕ ਸਾਧ ਸੰਗਿ ਦੁਤੀਆ ਭਾਉ ਮਿਟਾਇ॥
੫-੨੯੬-੧੭

ਸ਼ੰਕਾ, ਸ਼ੱਕ, ਭਰਮ, ਦੁਬਧਾ ਇਕ ਹੀ ਹਨ। ਸ਼ੰਕਾ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਵਿਚ ਅਸਲੀਅਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਭਰਮ ਵਿਚ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਬੰਦਾ ਵਹਿਮ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਉਹ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੀ ਸਮਝੀ ਫਿਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਨਹੀ।

ਭਟਕਣਾ Bhatakna

ਭਰਮੇ ਭਾਹਿ ਨ ਵਿਝਵੈ ਜੈ ਭਵੈ ਦਿਸੰਤਰ ਦੇਸੁ॥
(ਭਾਹਿ-ਅੱਗ। ਵਿਝਵੈ-ਬੁਝਦੀ) ੧-੨੨-੧੦

ਭ੍ਰਮਤ ਫਿਰੇ ਤਿਨ ਕਿਛੂ ਨ ਪਾਇਆ॥
ਸੇ ਅਸਥਿਰੁ ਜਿਨ ਗੁਰ ਸਬਦੁ ਕਮਾਇਆ॥
੫-੩੭੪-੧੨

ਭਰਮ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਮਨੁੱਖ ਭਟਕਣਾ (lost, indecision) ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੁਬਧਾ, ਭਰਮ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੀ ਅਣਹੋਂਦ ਕਾਰਨ ਉਪਜਦੇ ਹਨ। ਦੁਬਧਾ ਭਾਵ ਦੋਹਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ - ਦਵੈਤ, ਭਰਮ ਤਥਾ ਸ਼ੱਕ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਭਟਕਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਨ ਟਿਕਾਣੇ ਨਾ ਰਹਿਣਾ। ਇਹਨਾ ਸਭਨਾ ਦਾ ਭਾਵ ਇਕ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਹਾਲੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀ ਲਿਆ ਸਕਿਆ ਅਤੇ ਬੇਪਰਤੀਤੀ ਕਾਰਨ ਭਟਕਣਾ ਵਿਚ ਹੈ। ਪਰਮਾਰਥ ਮਾਰਗ ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਭਰੋਸੇ ਦਾ ਮਾਰਗ ਹੈ। ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਕਿਸੇ ਪਾਸੇ ਲਗੇਗਾ। ਅਜਿਹਾ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਖੈਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਦੁਬਧਾ ਹੈ 'ਉਧੇੜ-ਬੁਣ' - ਮਨ ਨੇ ਉਸਾਰੀ ਢਾਹੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਕ ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਟਿਕਣਾ ਨਾ। ਇਹ ਮਨ ਦੀ ਭਟਕਣਾ (frustration, indecision) ਹੈ - ਮਨ ਹਰ ਵਕਤ ਭਰਮ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, "ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਜਾਂ ਗਲਤ," ਮਨ ਅਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਹੀ ਕਰ ਪਾਉਂਦਾ, ਮਨ ਇਕ ਪਾਸੇ ਨਹੀ ਲਗਦਾ ਤੇ ਇਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਡਾਵਾਂ ਡੋਲ (undecided) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਤੇ ਮੈਂ ਇਕ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੋ (**ਦ੍ਵੈਤ ਭਾਵ,** Dvaaet Bhav), ਕੀ ਰੱਬ ਹੋਰ ਤੇ ਰੱਬ ਦੀ ਕਿਰਿਆ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਹਨ? ਦੁਬਧਾ ਵਿਚ ਡਿਗੇ ਰਹਿਣਾ ਕਈਆਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਠੀਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਬੰਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ੈਸਲਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਿਆਣੇ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੇ। ਸ਼ੱਕ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਦੁਬਧਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦੁਬਧਾ ਵਿਚ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕੀਦਾ। ਜੇ ਦੁਬਧਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ (self confidence) ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਬਧਾ ਮਾਰਨੀ ਕਠਨ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਫਲ ਉੱਤਮ ਹੈ -

ਐਸਾ ਕੋਇ ਜਿ ਦੁਬਿਧਾ ਮਾਰਿ ਗਵਾਵੈ॥
ਇਸਹਿ ਮਾਰਿ ਰਾਜ ਜੋਗੁ ਕਮਾਵੈ॥
੫-੨੩੭-੧੯

ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਅ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਲਿਵ ਲਗੇਗੀ -

ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਨ ਦੇਈ ਲਿਵ ਲਾਗਣਿ ਜਿਨਿ ਹਰਿ ਕੇ ਚਰਣ ਵਿਸਾਰੇ॥
੩-੭੯੬-੧੬

ਦੁਬਧਾ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਧੇੜਬੁਣ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਪਾਸੇ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਣ ਹੈ -

ਰੇ ਮਨ ਮੇਰੇ ਭਰਮੁ ਨ ਕੀਜੈ॥
੧-੧੫੩-੧੦

ਅਤੇ,

ਦਿਬ ਦ੍ਰਿਸਟਿ ਜਾਗੈ ਭਰਮੁ ਚੁਕਾਏ॥
੩-੧੦੧੬-੮

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਧਾਰਨ ਜੋਗ ਗੱਲਾਂ

Dharan Jog Gallan

ਸਦਗੁਣ, ਸੰਜਮ Sadgun, Sanjam

1. ਨਿਮਰਤਾ, ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ।
2. ਕਰੁਣਾ, ਦਇਆ, ਅਹਿੰਸਾ।
3. ਖਿਮਾ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ, ਭੁਲਾ ਦੇਣਾ।
4. ਪਰਉਪਕਾਰ, ਦਾਨ, ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚਿਤਵਣਾ ਤੇ ਕਰਨਾ।
5. ਸੁਕਿਰਤ।
6. ਅਣਖ, ਹੱਕ ਦੀ ਰਾਖੀ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ, ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਟਾਕਰਾ, ਅਬਲਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ।

ਨਿਮਰਤਾ, ਸੱਚ ਤੇ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ Nimarta, Sach, Mitha Bolna

ਨਿਮਰਤਾ Nimrata

ਧਰਿ ਤਾਰਾਜੂ ਤੋਲੀਐ ਨਿਵੈ ਸੁ ਗਉਰਾ ਹੋਇ॥

੧-੪੭੦-੧੪

ਨਿਮਰਤਾ ਬੜਾ ਹੀ ਠੰਡਾ, ਮਿੱਠਾ, ਨਿੱਘਾ ਤੇ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਰਤਾ ਵੀ ਦਿਖਾਵਾ ਨਹੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਨਹੀ ਤਾਂ -

ਅਪਰਾਧੀ ਦੂਣਾ ਨਿਵੈ ਜੋ ਹੰਤਾ ਮਿਰਗਾਹਿ॥
ਸੀਸ ਨਿਵਾਇਐ ਕਿਆ ਥੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ ਕੁਸੁਧੇ ਜਾਹਿ॥

੧-੪੭੦-੧੫

ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸਚਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ -

ਦਿਲਹੁ ਮੁਹਬਤਿ ਜਿੰਨ ਸੇਈ ਸਚਿਆ॥
ਜਿਨ ਮਨਿ ਹੋਰੁ ਮੁਖਿ ਹੋਰੁ ਸਿ ਕਾਢੇ ਕਚਿਆ॥

ਫਰੀਦ ਜੀ-੪੮੮-੮

ਇਹ ਨਹੀ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਕੁਝ ਹੋਰ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੋਵੇ। ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਗਰੀਬੀ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਇਆ ਹੈ -

ਗਰੀਬੀ ਗਦਾ ਹਮਾਰੀ॥ ਖੰਨਾ ਸਗਲ ਰੇਨੁ ਛਾਰੀ॥

੫-੬੨੮-੧੨

ਨਿਮਰਤਾ ਵਿਚ ਅਭਿਮਾਨ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਬੜਾ ਉੱਤਮ ਪਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਵੀ ਪੂਰਾ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਕਠਨ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ -

ਹਰਿ ਭਇਓ ਖਾਂਡੁ ਰੇਤੁ ਮਹਿ ਬਿਖਰਿਓ ਹਸੰਤੀ ਚੁਨਿਓ ਨ ਜਾਈ॥
ਕਹਿ ਕਮੀਰ ਕੁਲ ਜਾਤਿ ਪਾਂਤਿ ਤਜਿ ਚੀਟੀ ਹੋਇ ਚੁਨਿ ਖਾਈ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੯੭੨-੧੦

ਸੱਚ Sach

ਸਚਹੁ ਓਰੈ ਸਭੁ ਕੋ ਉਪਰਿ ਸਚੁ ਆਚਾਰੁ॥

੧-੬੨-੧੧

ਬੋਲੀਐ ਸਚੁ ਧਰਮੁ ਝੂਠੁ ਨ ਬੋਲੀਐ॥ ਜੋ ਗੁਰੁ ਦਸੈ ਵਾਟ ਮੁਰੀਦਾ ਜੋਲੀਐ॥

ਫਰੀਦ ਜੀ-੪੮੮-੧੪

ਜੈਸਾ ਸੇਵੈ ਤੈਸੋ ਹੋਇ॥ ੧-੨੨੩-੧੯

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਸਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸੇਵੀਐ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਇ॥
੩-੬੯-੯

ਸਚਾ ਆਪਿ ਸਚਾ ਦਰਬਾਰੁ॥
੧-੭-੧੩

ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥ ਹੈ ਭਿ ਸਚੁ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭਿ ਸਚੁ॥
੫-੨੮੫-੫

ਸੱਚ ਸਭ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਸੱਚ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲਣਾ। ਜਿਹੋ ਜਿਹੇ ਨੂੰ ਸੇਵੋਗੇ (ਜਪੋਗੇ) ਤਿਹੇ ਹੋ ਜਾਓਗੇ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸੱਚੇ ਨੂੰ ਸੇਵੋ ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਆਰੰਭ ਤੋਂ (ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿਚ) ਸੱਚਾ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਤੱਤਸਾਰ ਸੱਚ ਹੈ –

ਸਚੁ ਸੰਜਮੁ ਕਰਣੀ ਹੈ ਕਾਰ॥
੩-੮੪੧-੧੫

ਜੇ ਇਥੇ ਸੱਚ ਵਰਤਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਦਰਗਾਹ ਵਿਚ ਸੱਚੇ ਹੋਵਾਂਗੇ –

ਐਥੈ ਸਾਚੇ ਸੁ ਆਗੈ ਸਾਚੇ॥
੩-੧੧੬-੧੫

ਸੱਚ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਗੁਣ ਨਹੀ। ਸੱਚ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਸੁਰਖ਼ਰੂ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਸੱਚ ਨਾਲ ਮਨ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ Mith Bolna

ਮਿਠਤੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ॥
੧-੪੭੦-੧੩

ਮੰਦਾ ਕਿਸੈ ਨ ਆਖੀਐ ਪੜਿ ਅਖਰੁ ਏਹੋ ਬੁਝੀਐ॥
੧-੪੭੩-੧੩

ਚੰਗੇ ਗੁਣਾ ਦਾ ਨਿਚੋੜ ਹੈ ਮਿੱਠਾ ਬੋਲਣਾ। ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿੱਠਤ ਇਕੱਠੇ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਮਿਠੱਤ ਹੈ ਜੇ ਇਸ ਵਿਚ ਦਿਖਾਵਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਫਿਕਾ ਬੋਲਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਮਨ ਛੱਡੋ, ਤਨ ਉਤੇ ਵੀ ਬੁਰਾ ਪਰਭਾਵ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ –

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ॥
੧-੪੭੩-੧੪

ਬੁਰਾ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਆਪਸ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ –

ਟੂਟਿ ਪਰੀਤਿ ਗਈ ਬੁਰ ਬੋਲਿ॥
੧-੯੩੩-੯

ਬੋਲਣ ਵਿਚ ਮਿੱਠਤ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਉਪਰ ਕਾਬੂ, ਔਕੜਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਕਰੋਧ ਨੂੰ ਮਾਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੜੱਤਣ ਅਤੇ ਬੋਲ ਕਬੋਲ ਘਿਰਣਾ ਉਪਜਾਉਂਦੇ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਅ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਰੁਣਾ, ਦਇਆ ਜਾਂ ਅਹਿੰਸਾ Karuna, Daya, Ahinsa

ਕਰੁਣਾ Karuna

ਕਰੁਣਾ (compassion), ਦਇਆ ਦਾ ਬੀਜ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਤੀ ਮਨ ਅੰਦਰ ਹਮਦਰਦੀ ਪੈਦਾ ਹੋਣੀ ਕਰੁਣਾ ਹੈ। ਮਨ ਅੰਦਰ ਮਿਹਰ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਵਿਚਾਰ, ਕਿਸੇ ਵਾਸਤੇ ਮਿਹਰ ਦੇ ਘਰ ਆ ਜਾਣਾ, ਕਰੁਣਾ ਹੈ। ਮਿਹਰ ਕਰਕੇ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਕਰਮ ਦਾ ਰੂਪ ਦੇਣਾ, ਦਇਆ ਹੈ। ਦਇਆ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਣਾ ਦਇਆਲਤਾ ਹੈ। ਕਰੁਣਾ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਤੇ ਮਿਹਰ ਦੇ ਘਰ ਆਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਕਰੁਣਾ ਬੜਾ ਸੂਖਮ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਦਸ਼ਾ ਤੇ ਅਵਸਥਾ ਦੇਖ, ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨਦਰ:

ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਘਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕਰੁਣਾ compassion ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਸਤਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਰਸ sympathy ਹੈ - ਮਦਦ ਕਰਨ ਹਿਤ ਮਨ ਬਣ ਜਾਣਾ। ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਰੁਣਾ, ਦਇਆ, ਮਿਹਰ, ਕਿਰਪਾ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼, ਨਦਰ, ਦਿਆਲਤਾ ਤੋਂ ਇਕ ਭਾਵ ਹੀ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਧਾਰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਨਿਮਾਣਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਨਿਮਾਣੇ ਹੋ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਲਈ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ -

ਹਰਿ ਜੀਉ ਨਿਮਾਣਿਆ ਤੂ ਮਾਣੁ॥
੫-੬੨੪-੧੭

ਦਇਆ Daya

ਜੀਵਤੁ ਮਰੈ ਤਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਸੂਝੈ ਅੰਤਰਿ ਜਾਣੈ ਸਰਬ ਦਇਆ॥
ਨਾਨਕ ਤਾ ਕਉ ਮਿਲੈ ਵਡਾਈ ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਸਰਬ ਜੀਆ॥
੧-੯੪੦-੧੭

ਸਭ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਰਗਾ ਸਮਝ ਕੇ ਉਹਨਾ ਉਪਰ ਦਇਆ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਮਾਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੀਵਾਂ ਉਪਰ ਦਇਆਵਾਨ ਹੋ ਕੇ ਉਹਨਾ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਵਿਧਾਨ ਹੈ -

ਦਇਆ ਜਾਣੈ ਜੀਅ ਕੀ ਕਿਛੁ ਪੁੰਨੁ ਦਾਨੁ ਕਰੇਇ॥
੧-੪੬੮-੧੧

ਧਰਮ, ਦਇਆ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਜੇ ਦਇਆ ਨਹੀ ਤਾਂ ਧਰਮ ਨਹੀ -

ਧੌਲੁ ਧਰਮੁ ਦਇਆ ਕਾ ਪੂਤੁ॥
੧-੩-੧੩

ਦਇਆ ਮਨ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀ ਤਾਂ ਰਾਖਸ਼ ਬੁੱਧੀ ਹੈ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਰਹਿਮ ਅਤੇ ਤਰਸ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਤਰਸ ਦੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਤਰਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਰਖਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਅਗਲਾ ਸਾਡੇ ਉਤੇ ਤਰਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਜ਼ਾਹਿਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਨੇ ਸਾਡੇ ਕਸ਼ਟ ਨੂੰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਤਰਸ ਹੈ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਦੁਖ ਦੇਖ ਕੇ ਮਨ ਉਤੇ ਉਹਦਾ ਪਰਭਾਵ ਲੈਣਾ। ਦਇਆ ਮਨ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾਲ ਭਾਵ ਹੈ।

ਦਇਆ ਵਿਚ ਸਿਆਣਪ ਵਰਤਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀ ਕਿ ਦਇਆ ਕਰਦਾ ਬੰਦਾ ਆਪ ਹੀ ਧੋਖਾ ਖਾ ਜਾਵੇ। ਪਾਗਲ ਕੁੱਤੇ ਨੂੰ ਖਤਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਕੋਈ ਦਇਆ ਨਹੀ, ਇਹ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਦਇਆ ਬਾਰੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ -

ਸਚੁ ਵਰਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਤੀਰਥੁ ਗਿਆਨੁ ਧਿਆਨੁ ਇਸਨਾਨੁ॥
ਦਇਆ ਦੇਵਤਾ ਖਿਮਾ ਜਪਮਾਲੀ ਤੇ ਮਾਣਸ ਪਰਧਾਨ॥
੧-੧੨੪੫-੯

ਦਇਆ ਜਾਣੈ ਜੀਅ ਕੀ ਕਿਛੁ ਪੁੰਨੁ ਦਾਨੁ ਕਰੇਇ॥
੧-੪੬੮-੧੧

ਅਹਿੰਸਾ Ahuinsa

ਹਿੰਸਾ ਜ਼ੁਲਮ ਹੈ। ਅਹਿੰਸਾ ਹੈ ਜ਼ੁਲਮ ਨਾ ਕਰਨਾ। ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਣਾ ਹਿੰਸਾ ਹੈ -

ਹਿੰਸਾ ਤਉ ਮਨ ਤੇ ਨਹੀ ਛੂਟੀ ਜੀਅ ਦਇਆ ਨਹੀ ਪਾਲੀ॥
ਪਰਮਾਨੰਦ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਕਥਾ ਪੁਨੀਤ ਨ ਚਾਲੀ॥
ਪਰਮਾਨੰਦ ਜੀ-੧੨੫੩-੮

ਦਇਆ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਹਿੰਸਾ ਹੈ। ਸੂਝ ਬੂਝ ਦੇ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਤੇ ਦਇਆ ਨੂੰ ਪਰਖਣਾ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜੋ ਕਰਮ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਸਮਝ ਕੇ ਨਾ ਕਰੀਏ। ਦੇਸ, ਕੌਮ, ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਤੇ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਯੋਗ ਕਰਮ ਕਰੋ, ਕੀ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਸਮਝੇਗਾ? ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਨਹੀ।

ਅਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਸਨਬੰਧ, ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ, ਜੀਵਾਂ ਦੀ ਜਿੰਦ ਜਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਇਆ ਦਾ ਇਕ ਸਰੂਪ ਹੈ।

ਖਿਮਾ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਭੁਲਾ ਦੇਣਾ Khima, Sehnsheelta, Bhula Dena

ਖਿਮਾ Khima

ਕਬੀਰਾ ਜਹਾ ਗਿਆਨੁ ਤਹ ਧਰਮੁ ਹੈ ਜਹਾ ਝੂਠੁ ਤਹ ਪਾਪੁ॥
ਜਹਾ ਲੋਭੁ ਤਹ ਕਾਲੁ ਹੈ ਜਹਾ ਖਿਮਾ ਤਹ ਆਪਿ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੭੨-੧੫

ਖਿਮਾ, ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਬਖਸ਼ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਨਾ ਸ਼ਰਤ (unconditional) ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਆਫ਼ੀ ਵਿਚ ਸ਼ਰਤਾਂ ਵੀ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਰਤਾਂ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ?

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਦੇਣ ਤੇ ਛੱਡ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤਨਾਉ ਅਗੇ ਨਹੀ ਵਧਦਾ ਅਤੇ ਖਿਮਾ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਰੇ ਨਾਲੋਂ ਭਜਾਇਆ ਚੰਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਅਗੇ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਖਿਮਾ ਕਰ ਦੇਣਾ ਉੱਚਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਖ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਵਿਗੜੇ ਸਨਬੰਧ ਸੁਧਰਦੇ ਹਨ -

ਖਿਮਾ ਗਹੀ ਬ੍ਰਤੁ ਸੀਲ ਸੰਤੋਖੰ॥ ਰੋਗੁ ਨ ਬਿਆਪੈ ਨਾ ਜਮ ਦੋਖੰ

੧-੨੨੩-੧੫

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ Sehnsheelta

ਫਰੀਦਾ ਜੋ ਤੈ ਮਾਰਨਿ ਮੁਕੀਆ ਤਿਨਾ ਨ ਮਾਰੇ ਘੁੰਮਿ॥
ਆਪਨੜੈ ਘਰਿ ਜਾਈਐ ਪੈਰ ਤਿਨਾ ਦੇ ਚੁੰਮਿ॥

ਫਰੀਦ ਜੀ-੧੩੭੮-੫

ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਤਾਂ ਹੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਜੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦਇਆ ਤੇ ਖਿਮਾ ਹੋਵੇ। ਸਹਿਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਨੂੰ ਨਿਰਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗਰਮਾ ਗਰਮੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ (reaction) ਨਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜੋ ਕਰੇ ਉਹ ਸਹੀ ਕਰਮ (action) ਹੋਵੇ। ਚਪੇੜ ਦਾ ਉਤਰ ਚਪੇੜ ਨਾਲ ਦੇਣ ਨਾਲੋਂ ਬੰਦਾ ਰਤਾ ਸੋਚੇ, ਅਤੇ ਇਤਨੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦਿਖਾਵੇ ਕਿ ਅਗਲਾ ਵੀ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤੇ ਕੀਤੇ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨ ਲਗ ਪਵੇ। ਬਹੁਤ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲ ਇਥੇ ਹੀ ਮੁਕ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਕਲਪਣਾ ਨਹੀ ਉਪਜੇਗੀ - ਹੈ ਕਠਨ ਪਰ ਸਹੀ।

ਧੀਰਜ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹੈ। ਧੀਰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਆਵੇਗੀ। ਧੀਰਜ ਕਰਨੀ ਬੜੇ ਹੌਂਸਲੇ ਤੇ ਹਿੰਮਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਧੀਰਜ (patience - wait and watch) ਸਵੈਕਾਬੂ (self-control) ਹੈ।

ਭੁਲਾ ਦੇਣਾ Bhula Dena

ਜੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਇਆ, ਖਿਮਾ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਗੱਲ ਨੂੰ ਭੁਲਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖੇਚਲ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੋ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਉਹ ਚੰਗਾ ਸੀ ਚਾਹੇ ਮੰਦਾ। ਜੇ ਉਸ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਸਬਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਨਹੀ, ਤਾਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀ, ਸਭ ਭੁਲਾ ਦਿਉ। ਜੇ ਮਾੜਾ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਦੁਹਰਾਇਆ ਨਾ ਜਾਵੇ।

ਨਾ ਕੋ ਦੂਤੁ ਨਹੀ ਬੈਰਾਈ॥
ਗਲਿ ਮਿਲਿ ਚਾਲੇ ਏਕੈ ਭਾਈ॥

੫-੯੯੭-੧੫

ਮਿਲ ਬੈਠਣਾ Mill Baaethna

ਹੋਇ ਇਕਤ੍ਰ ਮਿਲਹੁ ਮੇਰੇ ਭਾਈ॥ ਦੁਬਿਧਾ ਦੂਰਿ ਕਰਹੁ ਲਿਵ ਲਾਇ॥

੫-੧੧੮੫-੧੧

ਦਇਆ ਦੇ ਘਰ ਆ ਕੇ, ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਪਨਾ ਕੇ, ਖਿਮਾ ਕਰ, ਭੁਲਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਮਿਲ ਬੈਠਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਦੀ ਚੁੱਪ ਮਨ ਅੰਦਰ ਭਰਮ ਉਪਜਾ ਕੇ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲ ਬਾਤ (communication) ਹੁੰਦੀ ਰਹੇ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਵੱਟ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਗੰਢਾਂ ਨਹੀ ਪਈਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ। ਦੋਨਾ ਪਾਸਿਉਂ ਚੁੱਪ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਦੂਰੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਨਬੰਧਾਂ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਆ ਕੇ ਅੰਤ ਵਿਚ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਕ ਮੂੰਹ ਫੇਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹਦਾ ਕਾਰਨ ਪੁਛੇ। ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੂੰਹ ਫੇਰਨ ਪਿਛੇ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਗੱਲ ਕੋਈ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਆਪਸ ਵਿਚ ਗੱਲ ਕਰ ਦੇਣ ਦੇ ਨਾਲ ਗਿਲੇ ਸ਼ਿਕਵੇ ਮਿਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਇਕੱਠੇ ਬੈਠਣਾ ਏਕਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਇਕ ਇਕੱਲਾ, ਅਤੇ ਦੋ ਯਾਰਾਂ। ਜੋ ਫੈਸਲੇ ਬੰਦਾ ਇਕਲਾ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ, ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਸਿਆਣਪ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈ ਕੇ ਕਠਨ ਤੋਂ ਕਠਨ ਨਿਰਣੇ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ -

ਮਿਲਬੇ ਕੀ ਮਹਿਮਾ ਬਰਨਿ ਨ ਸਾਕਉ ਨਾਨਕ ਪਰੈ ਪਰੀਲਾ॥

੫-੪੯੮-੧੭

ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ Burae Da Bhala

ਫਰੀਦਾ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਿ ਗੁਸਾ ਮਨਿ ਨ ਹਢਾਇ॥
ਦੇਹੀ ਰੋਗੁ ਨ ਲਗਈ ਪਲੈ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਪਾਇ॥

ਫਰੀਦ ਜੀ-੧੩੮੧-੧੯

ਜੇ ਕੋਈ ਬੁਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਭਲਾ ਕਰੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹਨੂੰ ਲਜਿਆ ਆ ਜਾਵੇ ਤੇ ਬੁਰਾਈ ਛੱਡ ਦੇਵੇ। ਇਕ ਬੁਰੇ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤਕ ਹੀ ਮਹਿਦੂਦ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿ ਸੁਸਾਇਟੀ ਨਾਲ ਵੀ ਉਹ ਬੁਰਾ ਹੈ? ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹੀ ਬੁਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਇਹ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਨਹੀ। ਸਭ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੁਢੋਂ ਹੀ ਨਿੰਦਣ ਜੋਗ ਹੈ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੈਸਾ ਹੈ? ਉਹ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਕੈਸਾ ਵਰਤਦਾ ਹੈ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿਰਫ਼ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨੂੰ ਹੀ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਣਭੋਲ ਉਸ ਨਾਲ ਹੀ ਉਹ ਬੁਰਾਈ ਕਰ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ? ਫਰੀਦ ਜੀ ਦਾ ਸਲੋਕ ਇਹਨਾ ਸਭ ਗੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਸ਼ੱਕ ਦੀ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਰਖ ਕੇ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਭਲਾ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਗੁੱਸਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਹੀ ਨਹੀ ਬਣੇਗਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਨਹੀ ਤਾਂ ਤਨ ਨੂੰ ਰੋਗ ਨਹੀ।

ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਲੰਮਾ ਰੱਸਾ ਦਿਉ (ਢਿਲ ਦਿਉ) ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਪਾਪ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਸਾਡਾ ਇਹ ਭਾਵ ਬਿਲਕੁਲ ਨਹੀ। ਅਸੀਂ ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਦਲੇ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਮ ਨਹੀ ਕਰਨਾ। ਉੱਤਮ ਪੁਰਸ਼ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੁਕਸ ਉਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੈ -

ਹਮ ਨਹੀ ਚੰਗੇ ਬੁਰਾ ਨਹੀ ਕੋਇ॥

੧-੭੨੮-੧੪

ਜਦ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਆਪ ਹੈ ਤਾਂ ਬੁਰਾ ਕੌਣ?

ਫਰੀਦਾ ਖਾਲਕੁ ਖਲਕ ਮਹਿ ਖਲਕ ਵਸੈ ਰਬ ਮਾਹਿ॥
ਮੰਦਾ ਕਿਸ ਨੋ ਆਖੀਐ ਜਾਂ ਤਿਸੁ ਬਿਨੁ ਕੋਇ ਨਾਹਿ॥

ਫਰੀਦ ਜੀ-੧੩੮੧-੧੭

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁਰੇ ਦੀ ਚੰਗਿਆਈ, ਬੁਰਾਈ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ

ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਖਾਤੇ ਚੰਗਿਆਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੁਰਾਈ? ਜੇ ਬੁਰਾਈ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਸ ਨਾਲ ਕਿਸ ਹਦ ਤਕ ਚੰਗਿਆਈ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ, ਚੰਗਿਆਈ ਦਾ ਹਦ ਬੰਨਾ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਕਦ ਤਕ ਕਰਨੀ ਹੈ? ਜੇ ਉਹ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਤੇ ਸੁਧਾਰ ਦੀ ਕੋਈ ਥਾਂ ਹੀ ਨਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਕਿਸ ਨੇ, ਕੀ, ਕਿੱਨੀ ਅਤੇ ਕਦ ਦੇਣੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਹਨੂੰ ਕੁਝ ਨਹੀ ਦੇਣਾ, ਤੇ ਪਾਉਣਾ ਉਹਨੇ ਆਪਣੇ ਕਰਮਾਂ ਦਾ ਫਲ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਜੀਵਾਂ ਨੇ ਹੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਯੋਗ ਦੰਡ ਨਹੀ ਦਿਉਗੇ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਲ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਉਹਨੂੰ ਬਿਨਾ ਸੋਚੇ ਸਮਝੇ ਲੋੜ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵਧ ਸਜ਼ਾ ਦੇ ਦੇਵੇ। ਵਿਚਾਰ ਸ਼ਕਤੀ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹੀ ਦੇਣ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ ਲਵੋ, ਇਕ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਇਹ ਜਗਤ ਖੇਡ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹੀ ਕਾਰ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਜ਼ਾ ਦਾ ਉਹ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਅਸੀਂ ਆਪ ਉਹਨੂੰ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਸਭ ਕੁਝ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਹੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ? ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਹੋਇ ਸਭ ਪਖ ਠੰਡੇ ਮਨ ਤੇ ਸਿਆਣਪ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰਨੇ ਅਤੇ ਅਕਲਮੰਦੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨਾ Daekh Ke Andith Karna

ਜੋ ਤੁਧ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥
ਤੂ ਸਦਾ ਸਲਾਮਤਿ ਨਿਰੰਕਾਰ॥
੧-੩-੧੭

ਜਿਸ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਸਿਖਰ ਤੇ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਮੂੰਹ ਪਰੇ ਨਾ ਵੀ ਕਰੇ, ਪਰ ਸਮਝੇ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੀ ਨਹੀ। ਸੁਣੇ ਨੂੰ ਅਣਸੁਣਿਆ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਕੁਬੋਲਾਂ ਦਾ ਉਸ ਉਤੇ ਅਸਰ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜ਼ਹਿਰ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਮਝੇ। ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਅਜਿਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਕਰੋੜਾਂ 'ਚੋਂ ਵਿਰਲਾ ਕੋਈ! ਜੋ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਤੇ ਕਾਦਰ ਦੀ ਕਾਰ ਸਮਝੇ, ਇਹ ਕੋਈ ਹਾਸਾ ਖੇਡ ਨਹੀ, ਬੜੇ ਤਿਆਗ ਤੇ ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਹੀ ਜਰ ਤੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਪੂਰਾ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਅਸਾਡਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਸਿਖਾਂ ਵਿਚ ਇਹਦੀਆਂ ਬੇਅੰਤ ਮਿਸਾਲਾਂ ਹਨ –

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸੋ ਭਲਾ ਪਿਆਰੇ ਤੇਰੀ ਅਮਰੁ ਰਜਾਇ॥
੫-੪੩੨-੧

ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚ ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿਠ ਕਰਨ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ, ਉਹ ਮਾਇਆ (ਤਿੰਨ ਗੁਣ) ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖੇ ਕਿ ਜੋ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਸ ਦਾ ਅਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਉਤੇ ਕੀ ਪਰਭਾਵ ਹੋਵੇਗਾ? ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਇ ਹੋ ਰਹੇ ਨੂੰ ਇਸ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪਰਉਪਕਾਰ, ਦਾਨ ਜਾਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ

Parupkar, Daan, Sarbatt Da Bhala

ਪਰਉਪਕਾਰ Parupkar

ਅਉਗਣ ਸਭ ਮਿਟਾਇ ਕੈ ਪਰਉਪਕਾਰੁ ਕਰੇਇ॥
੫-੨੧੮-੧੮

ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਅਹਿਸਾਨ, ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਤਥਾ ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨਾ। ਪਰਉਪਕਾਰ, ਆਮ ਅਹਿਸਾਨ, ਮਿਹਰਬਾਨੀ, ਦਇਆ, ਦੂਸਰੇ ਦਾ ਭਲਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਲੋੜ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚੀ ਸੁੱਚੀ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਉਂ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਲੈਣੀ। ਮਹਾਨ ਉੱਤਮ ਦਇਆ ਭਾਵ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਕਿਸੇ ਦਾ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਕੰਮ ਸੰਵਾਰ ਦੇਣਾ ਪਰਉਪਕਾਰ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਜਿਹੀ ਮਦਦ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਦਇਆ, ਵਿਚਾਰ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਹੀ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਹੈ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਗੱਲ। ਉਹਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਇਆ ਆ ਗਈ ਹੈ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਹ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕਰ ਹੀ ਦੇਵੇ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨੇ ਇਸ ਪਿੰਡ ਉਪਰ ਪਰਉਪਕਾਰ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਦਾਨ Daan

ਧਾਇ ਧਾਇ ਕਿਰਪਨ ਸ੍ਰਮੁ ਕੀਨੋ ਇਕਤ੍ਰ ਕਰੀ ਹੈ ਮਾਇਆ॥
ਦਾਨੁ ਪੁੰਨੁ ਨਹੀ ਸੰਤਨ ਸੇਵਾ ਕਿਤਹੀ ਕਾਜਿ ਨ ਆਇਆ॥
੫-੭੧੨-੧੩

ਨਸ ਭਜ ਕਰਕੇ ਮਾਇਆ ਜੋੜੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਪੁੰਨ, ਦਾਨ, ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਨਹੀ ਕੀਤੀ, ਮਰ ਗਇਆ ਤੇ ਇਹ ਮਾਇਆ ਖੇਹ ਖੇਰੂੰ ਹੋ ਗਈ। ਕੰਜੂਸ ਦਾ ਇਹ ਪੈਸਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨਾ ਆਇਆ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਨੇਕ ਕਮਾਈ ਦਾ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ (ਦਸਵੰਧ Dasvandh) ਆਪਣੇ ਧਰਮ, ਮਨੁਖ ਮਾਤਰ, ਕੌਮ ਅਤੇ ਮੁਲਕ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਾਸਤੇ ਕੱਢਣਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ। ਦਾਨ ਹੰਕਾਰ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਦਾਨ ਦਾ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਮਾਈ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤਰਨਾ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ -

ਅਸੁਮੇਧ ਜਗਨੇ॥ ਤੁਲਾ ਪੁਰਖ ਦਾਨੇ॥
ਪ੍ਰਾਗ ਇਸਨਾਨੇ॥ ਤਉ ਨ ਪੁਜਹਿ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਨਾਮਾ॥
(ਅਸੁਮੇਧ ਜਗ - ਰਾਜਾ, ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਨਾਲ ਘੋੜਾ ਛਡਦਾ ਹੈ। ਜਿਧਰ ਘੋੜਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਰਾਜਾ ਉਹ ਇਲਾਕਾ ਮਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਵਡਾ ਯਗ ਤੇ ਦਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ-੮੭੩-੧੧

ਅਸੁਮੇਧ ਜਗ ਕਰੋ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਆਪਣੇ ਵਜ਼ਨ ਅਨੁਸਾਰ ਸੋਨਾ ਦਾਨ ਕਰੋ, ਜਾਂ ਪਰਾਗਰਾਜ ਜਾ ਕੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰੋ, ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਮਾਲ ਹੈ, ਪਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਤੁਲ ਨਹੀ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਦਾਨ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਤੇ ਯੋਗ ਅਸਥਾਨ ਉਤੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਜਿਥੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਦਿੱਤਾ ਦਾਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਮਨ ਬਣਾਇਆ ਹੈ ਦਾਨ ਦੇਣ ਦਾ ਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਭੁਲ ਜਾਉ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਘੋਖਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਨੇਕ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਾਇਆ ਤੁਸੀਂ ਦਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਉਤੇ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀ। ਜੇ ਕੁਝ ਘੋਖਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਭ ਦਾਨ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੋਚੋ ਤੇ ਕਰੋ।

ਅਸੀਂ ਮਾਇਆ ਦਾਨ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ, ਨਾਮ ਦਾਨ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਜੀਵਨ-ਦਾਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਆਪਣਾ ਲਹੂ, ਅੰਗ (organ) ਦੇ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਜਾਨ ਬਚਾ ਲੈਣੀ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਗ੍ਰਸਤ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲੈਣਾ। ਜਿਨਸ ਦਾਨ ਕਰੀ ਦੀ ਹੈ। ਵਸਤੂ ਦਾਨ ਦਈ ਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਵੀ, ਆਪਾ ਤਿਆਗ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਹੋ, ਇਹ ਦਾਨ ਹੈ। ਵਿਦਿਆ ਦਾਨ ਬਹੁਤ ਉਤਮ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਾ ਦੇਣਾ, ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਾਲਜ ਉਸਾਰ ਦੇਣਾ, ਇਹਨਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨੀ।

ਅਸੀਂ ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਗੱਜ ਵੱਜ ਕੇ ਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਦੀਕੀ

ਕੋਈ ਮਾੜਾ, ਕਮਜ਼ੋਰ ਸਨਬੰਧੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉਤੇ ਨੱਕ ਮੂੰਹ ਵੱਟ ਕੇ ਉਹਨੂੰ ਦੁਰਕਾਰ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਉਤੇ ਪਹਿਲਾ ਹੱਕ ਉਸ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਦਾਨ ਦੀ ਲੋੜ ਤਾਂ ਨਹੀ, ਜੇ ਨਹੀ ਤਾਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਦਾਨ ਕਰੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਹਕ ਹੈ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਦਾ, ਫ਼ਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ, ਉਪਰੰਤ ਮਿਤਰਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਹੋਰਾਂ ਦਾ।

ਦਾਨ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ, ਸਹਾਇਤਾ ਸਮਝ ਕੇ ਨਾ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ ਕੀ? ਤੁਸੀਂ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਦਿਤਾ ਦੇਣਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਤੁਹਾਨੂ ਦੇਣ ਜੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਹੰਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿੰਦੇ ਹੋ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇ ਕੇ ਉਹਦਾ ਹੁਕਮ ਨਭਾਉਂਦੇ ਹੋ। ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਗੁਰੂ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾ ਦੇ ਕਾਰਿੰਦੇ (agent – middleman, instrument) ਹੋ – ਉਹਦੀ ਬਖਸ਼ੀ ਮਾਇਆ ਦੇ ਰਾਖੇ, ਤੇ ਉਹਦੇ ਹੁਕਮ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡਣ ਵਾਲੇ।

ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੱਕ ਨਹੀ ਕਿ ਤੁਹਾਥੋਂ ਕੋਈ ਕੁਝ ਮੰਗੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇ ਕੇ, ਦਬਾ ਪਾ ਕੇ, ਗਰਸ ਕੇ। ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕਰਜ਼ਾ ਨਹੀ ਦੇਣਾ। ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਥੋਂ ਜੁਰਮਾਨਾ ਨਹੀ ਲੈਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਲ ਉਤੇ ਅੰਗੂਠਾ ਰਖ ਕੇ ਕਹੇ ਕਿ ਇਤਨੀ ਰਕਮ ਹੀ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਦਾਨ ਦੇਣਾ ਮਨ ਮਰਜ਼ੀ ਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ। ਜਿਤਨਾ ਗੁਰੂ ਨੇ ਤੁਹਾਥੋਂ ਦਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਤੀਬਰ ਇਛਾ ਬਣ ਕੇ ਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਕੁਝ ਭੱਦਰ ਪੁਰਸ਼ ਮਿਲ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੇਕ ਕੰਮ ਲਈ ਦਾਨ ਮੰਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ੋਭਦਾ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰੁਤਬੇ, ਦਰਜ, ਹੈਸੀਅਤ ਤੇ ਹਿੰਮਤ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਸੂਮਪੁਣਾ ਬੁਰਾ ਲਗੇਗਾ।

ਦਾਨ ਮਾਇਆ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਆਈ ਚਲਾਈ ਲਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਨੇਕ ਕੰਮ ਹੈ, ਨੇਕੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਨ ਅੰਦਰ ਕਰੁਣਾ ਤੇ ਦਇਆ ਦਾ ਭਾਵ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਛੋਟਾਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਉਤੇ ਤਰਸ ਖਾ ਕੇ ਮਿਹਰਬਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਦਾਨ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਜਲੂਸ ਨਾ ਕਢੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਫ਼ੋਟੋ ਖਿਚਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇਸ਼ਤਿਹਾਰਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਹੀ ਗੁਪਤ ਦਾਨ ਨੂੰ ਮਹਾਂ ਕਲਿਆਣ ਦਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਪਤ ਦਾਨ ਦਿਉ ਪਰ ਪਰਖ ਕੇ ਕਿ ਧੋਖਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਦੇ ਦਿਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇ ਕੇ ਭੁਲ ਝਾਉ। ਤੁਰਤ ਦਾਨ ਮਹਾਂ ਕਲਿਆਨ।

ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ Sarbatt Da Bhala

ਅਸੀਂ ਨਿਤ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ 'ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ' ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ। ਜਦ ਸਭ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨੂਰ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣਾ ਅਤੇ ਕਰਨਾ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ –

ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ॥
ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੪੯-੧੮

ਜਦ ਅਸੀਂ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਇਸ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਬੁਰਾ ਭਲਾ, ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਮੁਕ ਗਇਆ ਹੈ। ਸਭ ਇਕ ਹੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਹੀ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਰੂਪ ਹਨ। ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਵੀ ਵਿਚੇ ਚਿਤਵ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਸਿਖ ਧਰਮ ਦੀ ਸਭ ਵਾਸਤੇ ਸਾਂਝੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਹੈ।

ਜਦ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਇਕ ਦੀ ਗੱਲ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਬੱਤ ਦਾ, ਉਹਦਾ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਭਲਾ ਕਿਸ ਗੱਲ ਵਿਚ ਹੈ? ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਜੇ ਉਹ ਬੁਰਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆ ਜਾਵੇ। ਕਰਨਾ ਅਸੀਂ ਇਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਉਹਦਾ ਵੀ

ਬੁਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਹੋਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਬੁਰਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ। ਸਾਡਾ ਜਤਨ ਇਹ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਸਭਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਰਬ ਜਾਣਕੇ ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣਾ ਤੇ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੁਕਿਰਤ Sukirt

ਦਸਾਂ ਨਹੁੰਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਸੁਕਿਰਤ ਹੈ ਭਾਵ ਹੱਕ, ਚੰਗੀ, ਨੇਕ, ਹਕ ਹਲਾਲ ਤੇ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ, ਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਪਰਵਾਨ ਹੈ। ਦਾਨ, ਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ 'ਚੋਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ 'ਚੋਂ ਦੇਣਾ ਦਾਨ ਨਹੀ। ਅਧਰਮ ਦੀ ਕਮਾਈ ਚੋਂ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਦਾਨ ਨਹੀ। ਪਾਪ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵੰਡ ਕੇ ਆਪਣੀ ਤਸੱਲੀ ਲੱਭਣਾ ਹੈ। ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਕਮਾਈ 'ਚੋਂ ਦਿੱਤੇ ਦਾਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਹੀ ਕੁਝ ਹੋਰ ਹੈ –

ਘਾਲਿ ਖਾਇ ਕਿਛੁ ਹਥਹੁ ਦੇਇ॥
ਨਾਨਕ ਰਾਹੁ ਪਛਾਣਹਿ ਸੇਇ॥
੧-੧੨੪੫-੧੭

ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਵੰਡ ਛਕੋ, ਨਾਮ ਜਪੋ – Kirt Karo, Vand Chhako, Naam Japo. ਇਹ ਸਿੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਹੱਕ ਦੀ ਕਮਾਈ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਜੋ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਉਸ ਮੁਤਾਬਕ ਉਜਰਤ ਲਈਏ। ਇਹ ਹਲਾਲ ਦੀ ਕਮਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਦਨੀਤੀ, ਬੇਈਮਾਨੀ ਦਾ ਕੋਈ ਅੰਸ਼ ਨਹੀ। ਜੋ ਵਸਤ ਗਾਹਕ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਸਹੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਦਾਮ ਠੀਕ ਲਏ ਜਾਣ। ਤੋਲ, ਮਾਪ ਪੂਰਾ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਮਿਲਾਵਟ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਜੋ ਦਸਿਆ ਹੈ ਉਹ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜੋ ਅਗਲੇ ਮੰਗਿਆ ਹੈ ਉਹੀ ਦਿੱਤਾ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ (ਨੇਕ) ਕਮਾਈ ਕਰਨ ਉਤੇ ਜ਼ੋਰ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਬੋਝ ਨਾ ਬਣੀਏ, ਅਤੇ ਦਰ ਦਰ ਮੰਗਦੇ ਫਿਰਦੇ ਧੱਕੇ ਨਾ ਖਾਈਏ। ਮੰਗ ਖਾਣ ਨਾਲ ਬੁਧੀ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਮੀਰ ਮਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦਾ ਵਿਹਲੜ, ਕੰਮਚੋਰ ਤੇ ਸੁਸਤ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਬਦਨੀਯਤ ਹੋ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਵਲ ਤੱਕਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਕਮਾਈ ਨਹੀ ਕਰਦਾ ਉਸ ਦਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਇਆ ਨਹੀ ਆ ਸਕਦੀ –

ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚੁ॥
੫-੫੨੨-੧੫

ਅਣਖ, ਹੱਕ ਦੀ ਰਾਖੀ, ਸੁਤੰਤਰਤਾ Anakh, Haq Di Rakhi, Sutantarta

ਜ਼ੁਲਮ ਦਾ ਟਾਕਰਾ, ਅਬਲਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਗਿਆਨ ਦੀ ਨਵਿਰਤੀ, ਮਾਨਸਿਕ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਅਯੋਗ ਦਖ਼ਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਜੀਊਣਾ ਮਾਨਵ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸੁਤੰਤਰਤਾ ਵਿਚ ਉਥੋਂ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਰਾਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਥਾ ਸਰੀਰ ਤੇ ਬੁਧੀ ਪਰ ਅਧੀਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ, ਬੰਧਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ –

ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਮੁਕਤਿ ਗੁਰਿ ਕੀਨਾ॥
੫-੮੦੪-੧

ਜਦੋਂ ਵਹਿਮ, ਭਰਮ ਕਟ ਕੇ ਗੁਰੂ ਬੰਦ ਖਲਾਸ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਜੀਵ ਦੇ ਮਨ ਤੋਂ ਅਗਿਆਨਤਾ ਦੀ ਪਕੜ ਖਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਤਾਂ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹਵੇਗਾ ਜੇ ਸਰੀਰ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਜੇ ਸਰੀਰ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਮਨ ਦੇ ਪੈਰੀਂ ਬੇੜੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪੈ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਮਾਨਣੀ ਉਹਦਾ ਹੱਕ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਧਿਕਾਰ ਨਹੀ ਕਿ ਕੋਈ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਣਾਵੇ। ਜੇ ਕੋਈ ਗ਼ੁਲਾਮ ਬਨਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਰਖਣ ਲਈ ਜੂਝਣਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਜੇ ਆਪ ਸੁਤੰਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ

ਹੀ ਇਹ ਜ਼ੁਲਮ ਤੇ ਜਬਰ ਦਾ ਟਾਕਰਾ ਕਰਕੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾ ਉਪਰ ਜ਼ੁਲਮ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵੀ ਤਾਂ ਹੀ ਲੜ ਸਕੇਗਾ ਜੇ ਕਰ ਉਹ ਆਜ਼ਾਦ ਹੈ। ਜੇ ਆਜ਼ਾਦ ਹੀ ਨਹੀ ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹੱਕਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ? ਜੇ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ। ਜੇ ਮੁਲਕ ਗ਼ੁਲਾਮ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਵਾਸੀਆਂ ਦਾ ਮਨ ਤੇ ਸਰੀਰ ਆਜ਼ਾਦ ਕੀ ਹੋਣੇ ਹਨ? ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਧਰਮ, ਕੌਮ, ਅਤੇ ਮੁਲਕ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਮਰ ਮਿਟੇ, ਲੜ ਮਰੇ। ਭਗਤ ਕਬੀਰ ਜੀ ਦਾ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ -

ਸੂਰਾ ਸੋ ਪਹਿਚਾਨੀਐ ਜੁ ਲਰੈ ਦੀਨ ਕੇ ਹੇਤ॥
ਪੁਰਜਾ ਪੁਰਜਾ ਕਟਿ ਮਰੈ ਕਬਹੂ ਨ ਛਾਡੈ ਖੇਤੁ॥
(*ਦੀਨ - ਧਰਮ, ਹਕ, ਅਸੂਲ)* ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੦੫-੬

ਅਣਖ ਦੇ ਨਾਲ ਜੀਉਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਸਚਾਈ, ਨਿਡਰਤਾ, ਬਹਾਦਰੀ, ਆਜ਼ਾਦੀ, ਇਨਸਾਫ਼ ਪਸੰਦੀ ਅਤੇ ਏਕਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਣਖ ਨੂੰ ਵੰਗਾਰਨ ਨਾ ਦੇਵੇ। ਅਣਖ, ਹਉਮੈਂ ਜਾਂ ਘੁਮੰਡ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਆਪਣੀ ਇਜ਼ਤ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਸ਼ਾਨ ਦਾ ਜਜ਼ਬਾ ਹੈ। ਜੇ ਬੰਦੇ ਵਿਚ ਅਣਖ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਉਹਨੂੰ ਜੀਉਣ ਦੇਵੇਗਾ ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਸਕੇਗਾ।

ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਸਤੇ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੇ ਬੰਦਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹੈ - ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਐਵੇਂ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ, ਕਠਨ ਹੈ। ਨਾਮ ਦੇ ਜਪਣ ਹਿਤ ਬੰਦੇ ਦਾ ਮਨ ਹਰ ਤਰਹਾਂ ਸੁਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਹਿਜ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਲੀਨ ਹੋਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਜੇ ਕਰ ਬੰਦਾ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਦੀ ਗਹਿਰਾਈ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀ ਜਾਂਦਾ ਤਾਂ ਇਹਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀ ਮਾਣ ਸਕਦਾ।

ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਮਿਹਰ ਵਾਸਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਅਰਦਾਸ

ਤੁਧੁ ਆਗੈ ਅਰਦਾਸਿ ਹਮਾਰੀ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰਾ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਭ ਤੇਰੀ ਵਡਿਆਈ ਕੋਈ ਨਾਉ ਨ ਜਾਣੈ ਮੇਰਾ॥
ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫-ਗੁ.ਗ੍ਰੰ ਪੰਨਾ ੩੮੩-ਸਤਰ ੧੧
---|o|---
ਕਿਆ ਹੰਸੁ ਕਿਆ ਬਗੁਲਾ ਜਾ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ॥
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਨਾਨਕਾ ਕਾਗਹੁ ਹੰਸੁ ਕਰੇਇ॥
ਪਉੜੀ॥
ਕੀਤਾ ਲੋੜੀਐ ਕੰਮੁ ਸੁ ਹਰਿ ਪਹਿ ਆਖੀਐ॥
ਕਾਰਜੁ ਦੇਇ ਸਵਾਰਿ ਸਤਿਗੁਰ ਸਚੁ ਸਾਖੀਐ॥
ਸੰਤਾ ਸੰਗਿ ਨਿਧਾਨੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਚਾਖੀਐ॥ ਭੈ ਭੰਜਨ ਮਿਹਰਵਾਨ ਦਾਸ ਕੀ ਰਾਖੀਐ॥
ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਇ ਅਲਖੁ ਪ੍ਰਭੁ ਲਾਖੀਐ॥
(ਮਹਲਾ ੧-ਗੁ.ਗ੍ਰੰ ਪੰਨਾ ੯੧-ਸਤਰ ੫)

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਮਾਨਸਿਕ ਉੱਚ ਗੁਣ

ਮਾਨਸਿਕ ਉਚ ਗੁਣ Mansik Uch Gunn

1. ਭਰੋਸਾ, ਸੰਤੋਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਹਿਜ,ਨਿਰਮਲਤਾ।
2. ਭੈ ਜਾਂ ਭਓ।
3. ਵੈਰਾਗ, ਤਿਆਗ, ਸਵੈਕਾਬੂ।
4. ਆਸ, ਸ਼ਰਧਾ, ਉੱਦਮ।
5. ਭਾਣਾ ਮਨਣਾ।

ਭਰੋਸਾ, ਸੰਤੋਖ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਸਹਿਜ, ਨਿਰਮਲਤਾ

Bhrosa, Santokh, Shanti, Sehj, Nirmalta

ਭਰੋਸਾ Bhrosa

ਤੇਰੈ ਭਰੋਸੈ ਪਿਆਰੇ ਮੈ ਲਾਡ ਲਡਾਇਆ॥

੫-੫੧-੧੭

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ॥
ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ॥

੫-੨੮੫-੧੦

ਜਾ ਕੈ ਮਨਿ ਗੁਰਿ ਕੀ ਪਰਤੀਤਿ॥
ਤਿਸੁ ਜਨ ਆਵੈ ਹਰਿ ਪ੍ਰਭੁ ਚੀਤਿ॥

੫-੨੮੩-੧੪

ਗੁਰੂ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ - ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਲਿਆ ਕੇ ਉਸ ਉਤੇ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਵਾਗ ਡੋਰ ਵੀ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਹੱਥ ਫੜਾ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਵੀ ਇਹ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਿਆ ਕੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਰਭਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਸਾਨੂੰ ਅਗਲੇ ਉਤੇ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਅਰਦਾਸ ਦਾ ਤਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਅਰਥ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਅਗਲੇ (ਗੁਰੂ, ਪਰਮਾਤਮਾ) ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹੋਈਏ। ਸਾਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਪੂਰਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ। ਜੇ ਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹਨਾ ਅਗੇ ਕੀਤੀ ਅਰਦਾਸ ਫਲ ਦੇਵੇਗੀ। ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਵੀ ਇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਫਲੇਗਾ ਜੇ ਸਾਨੂੰ ਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ।

ਜਦ ਗੁਰੂ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬਝ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਦ ਇਹ (ਭਰੋਸਾ) ਸਾਨੂੰ ਉਹਦੇ (ਗੁਰੂ ਦੇ) ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਉਹ ਹੀ ਅਸਾਡੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਰਖਿਆ ਕਰਦਾ ਅਸਾਡਾ ਜ਼ਿਮੇਵਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਨਿਸਚਿੰਤ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ।

ਸੰਤੋਖ, ਸਬਰ, ਸਿਦਕ Santokh, Sabar, Sidak

ਧੀਰਜੁ ਜਸੁ ਸੋਭਾ ਤਿਹ ਬਨਿਆ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਸ੍ਰਵਨ ਜਿਹ ਸੁਨਿਆ॥
ਸਤੁ ਸੰਤੋਖੁ ਦਇਆ ਕਮਾਵੈ ਏਹ ਕਰਣੀ ਸਾਰ॥

੫-੫੧-੧੦

ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਤੱਤ ਹੈ ਸੱਚ, ਦਇਆ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ - ਸਬਰ। ਜੇ ਸੰਤੋਖ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ

ਆਪ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਭਟਕਣਾ ਰਹੇਗੀ। ਸੰਤੋਖ ਬਿਨਾ ਤ੍ਰਿਪਤੀ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ -

ਬਿਨਾ ਸੰਤੋਖ ਨਹੀ ਕੋਊ ਰਾਜੈ॥

੫-੨੭੯-੨

ਸੰਤੋਖ ਬਾਝੋਂ ਭਟਕਣਾ ਲਗੀ ਰਹੇਗੀ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਨਹੀ ਆਵੇਗਾ। ਜੇ ਟਿਕਾਅ ਹੀ ਨਹੀ ਤਾਂ ਭਜਨ ਕਾਹਦਾ ਹੋਣਾ ਹੈ! ਸੰਤੋਖ ਹੀ ਸਿਦਕ ਹੈ, ਭਾਵ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣਾ (contentment).

ਸਬਰ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਸੰਤੋਖ ਇਕ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਧੀਰਜ, ਦੁਖ-ਕਸ਼ਟ ਵਿਚ ਆਪੇ ਨੂੰ ਸੰਭਲਣਾ, ਅਤੇ ਸਬਰ, ਕਿਸੇ ਮੁਸੀਬਤ ਨੂੰ ਸਹਿ ਲੈਣ ਦੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤੋਖ ਮਨ ਦੀ ਉਹ ਅਵੱਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਖਿੱਚੋਤਾਣ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਬਹੁਤ ਕਰਕੇ ਸਬਰ ਨਾਲ ਸ਼ੁਕਰ ਲਗਾ ਕੇ 'ਸਬਰ-ਸ਼ੁਕਰ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ -

ਸੰਪੈ ਦੇਖਿ ਨ ਹਰਖੀਐ ਬਿਪਤਿ ਦੇਖਿ ਨ ਰੋਇ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੩੭-੧੩

ਸ਼ਾਂਤੀ Shanti

ਸ਼ਾਂਤੀ ਵਿਚਿ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਸਾ ਖਸਮੁ ਪਾਏ ਥਾਇ॥

੩-੫੫੧-੧੮

ਕਰੋਧ ਦਾ ਉਲਟ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਂਤੀ ਕਰੋ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਕਰੋਧ ਨਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਜਲ ਵਿਚ ਹੀ ਚਿਹਰਾ ਦਿਸ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਝਾਤ ਮਾਰਨੀ, ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ, ਇਹ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਾਡੀ ਉਹ ਕਾਰ ਮਨਜ਼ੂਰ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਵਾਂਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਡੇ ਵਿਚ ਸੰਤੋਖ ਅਤੇ ਸਹਿਨਸ਼ੀਲਤਾ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਠੀਕ ਵਿਚਾਰ, ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਅਤੇ ਯੋਗ ਕਰਮ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਭਟਕਣਾਂ ਵਿਚ ਡੁਬਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ ਜਪਣ ਲਈ ਸ਼ਾਂਤ ਮਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸਹਿਜ Sehj

ਸਹਜਿ ਸਹਜਿ ਗੁਨ ਰਵੈ ਕਬੀਰਾ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੪੭੮-੧੮

"ਸਹਿਜ" ਸ਼ਬਦ ਅਸੀਂ ਆਮ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਵੇਂ - ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਚਲ, ਸਹਿਜੇ ਬੋਲ, ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਕੰਮ ਕਰ - ਕਬੀਰ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਬਿਨਾ ਕਿਸੇ ਭਾਜੜ ਦੇ ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਮ, ਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਹਿਜ ਦੀ ਗੱਲ ਇਥੇ ਹੀ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਦੂਸਰਾ ਪਰ ਅਸਲ ਸਹਿਜ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਾਧਕ ਨੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰਮਾਣ ਹੈ -

ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਜਿਨੀ ਪਾਇਆ ਸਹਜੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ॥

੩-੬੮-੧੧

ਉਹ ਵਡੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲੇ ਹਨ ਜੋ ਸਹਿਜ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਤਰੈ-ਗੁਣ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਟਿਕ ਗਏ ਹਨ (the state of as is such is) ਉਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਨਤਾ (level mindedness) ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਪੂਰਨ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾ ਦੀ ਭਟਕਣਾ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਪਰ ਕਰਨਾ ਅਤਿ ਕਠਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਇਕਸਾਰਤਾ (harmony) ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਵੇਗ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋ ਕੇ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਵਾਸਤੇ ਭੂਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਕੋਈ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਵਰਤਮਾਨ (Present Moment) ਵਿਚ ਜੀਉਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਤਮਾਨ Vartman ਹੈ ਹੁਣ Prsent, ਅੱਜ, ਸਹਿਜ ਤਥਾ ਰੱਬ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ। ਸਹਿਜ ਬੜੇ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਮਨੁੱਖ ਸਹਿਜ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਪੁਜਦਾ ਹੈ –

ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਹਜੁ ਨ ਹੋਇ॥
ਸਬਦੈ ਹੀ ਤੇ ਸਹਜੁ ਊਪਜੈ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਸੋਇ॥
੩-੬੮-੬

ਨਿਰਮਲਤਾ Nirmalta

ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ, ਸੰਤੋਖ ਉਤਪੰਨ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਅਵੱਸਥਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨ ਨਿਰਮਲ ਜਲ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਪਵਿੱਤਰ ਸ਼ੁਧ, ਸਭ ਗੁਣਾ ਦਾ ਭੰਡਾਰ। ਅਜਿਹੇ ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੂਰਤਾ ਦੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। –

ਸਾਚੁ ਸਹਜੁ ਗੁਰ ਤੇ ਊਪਜੈ ਭਾਈ ਮਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਸਾਚਿ ਸਮਾਈ ॥
੧-੬੩੫-੧੩

ਭੈ ਜਾਂ ਭਉ Bhaae Ja Bhao

ਭੈ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨ ਹੋਵਈ ਨਾਮਿ ਨ ਲਗੈ ਪਿਆਰੁ॥
ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਭਉ ਉਪਜੈ ਭੈ ਭਾਇ ਰੰਗੁ ਸਵਾਰਿ॥
੩-੭੮੮-੧੩

ਭੈ ਤੇ ਨਿਰਭਉ ਪਾਈਐ ਮਿਲਿ ਜੋਤੀ ਜੋਤਿ ਅਪਾਰ॥
੩-੫੧੬-੧੨

ਜੇ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੋਂ ਡਰਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ (ਮਨ) ਇਸ ਡਰ ਕਾਰਨ ਟਿਕਿਆ ਇਸ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦੇ ਨਾਮ ਉਪਰ ਲਗਾ ਰਹੇਗਾ। ਜੋ ਨਾਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਿਵਾਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਡਰ ਨਹੀ ਮੰਨਦਾ ਅਤੇ ਨਿਰਭੈ ਹੋ ਕੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੁਨਿਆਵੀ ਡਰ ਦਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਡਰ ਹੈ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਕਿ ਜਿਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਭੈ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਮੰਦੇ ਚੰਗੇ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਹ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਨਾਲ ਲਗਾਵੇਗਾ। ਇੰਜ ਭਾਉ – ਪਿਆਰ, ਜੋ ਭੈ ਤਥਾ ਡਰ ਕਾਰਨ ਉਪਜਿਆ ਹੈ, ਉਸ ਨੇ ਨਾਮ ਦੀ ਰੰਗਣਾ ਚਾੜ੍ਹੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਡਰ ਹਰ ਵਕਤ ਮਨ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਇਸ ਡਰ ਕਾਰਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨ ਨਹੀ ਛੱਡੇਗਾ ਤਥਾ ਉਹਦਾ ਨਾਮ ਜਪਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਭਗਤ ਜਨ ਹਰ ਵਕਤ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਡਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹਦੇ ਡਰ ਕਾਰਨ ਮਨ ਵੱਸ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਨਹੀ ਵਾਪਰਦਾ। ਇਹ ਡਰ, ਅਸਲ ਵਿਚ ਹੈ ਰਬ ਦਾ ਅਥਾਹ ਪਿਅਰ –

ਭੈ ਪਇਐ ਮਨੁ ਵਸਿ ਹੋਆ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਇ॥
੩-੬੪੫-੨

ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਡਰ (ਅਥਾਹ ਪਿਆਰ) ਇਦਾਂ ਹੈ ਕਿ ਜਿਦਾਂ ਪਿਤਾ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਕੋਈ ਪੁਤਰ ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਨਹੀ ਕਰੇਗਾ – ਕਾਰਨ, ਬਾਪ ਦੀ ਇਜ਼ਤ (ਸਤਿਕਾਰ, ਡਰ) ਹੈ। ਇਦਾਂ ਹੀ, ਮਨ ਵਿਚ ਰਬ ਦਾ ਭੈ ਹੁੰਦੇ ਮਨੁਖ ਕੋਈ ਪਾਪ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ।

ਸ਼ਰਧਾ ਵਿਚ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਮਿਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਗਲੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ, ਨੇੜਤਾ ਕਰਕੇ, ਗੁਣ ਜਾਣ ਕੇ। ਭਾਉ, ਪਿਆਰ ਉਪਜੇਗਾ ਤਾਂ ਸ਼ਰਧਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਸ਼ਰਧਾ ਵਿਚ ਸਤਿਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਤਿਕਾਰ ਵਿਚ ਅਗਲੇ ਦੀ ਉਮਰ, ਰੁਤਬੇ, ਤਜਰਬੇ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦੇ ਸੂਖਮ ਭੈ ਦਾ ਪਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਤੇ ਮਾਣ ਦਾ ਮੂਲ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਭੈ (ਪਿਆਰ) ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਵੈਰਾਗ,ਤਿਆਗ, ਸਵੈਕਾਬੂ Vaaerag, Tyag, Svaaekabu

ਵੈਰਾਗ Vaaerag

ਜਿਹਿ ਬਿਖਿਆ ਸਗਲੀ ਤਜੀ ਲੀਓ ਭੇਖ ਬੈਰਾਗ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨੁ ਰੇ ਮਨਾ ਤਿਹ ਨਰ ਮਾਥੈ ਭਾਗੁ॥
੯-੧੪੨੭-੪

ਇਹ ਜੋ ਮਾਇਆ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਸਥਿਰ ਹੈ। ਇਹਨੇ ਨਹੀ ਰਹਿਣਾ ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਆਪ ਹੀ ਜਦ ਤੁਰ ਜਾਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਕੀ ਰਿਹਾ? ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਹਰ ਵਸਤ ਵਿਚ ਹਰ ਪਲ ਬਨਣ ਤੇ ਢਹਿਣ ਕਾਰਨ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਭੇਦ ਜਾਣ ਕੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਨ ਚੁੱਕ ਲਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਬੜੇ ਭਾਗਾਂ ਵਾਲਾ ਹੈ। ਵੈਰਾਗ ਜਾਂ ਬੈਰਾਗ ਦੇ ਵਿਚ ਮਨ ਦੁਨੀਆਂ ਤੋਂ ਚੁਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁਖ ਸਭ ਕੁਝ ਨੂੰ ਨਾਸਵਾਨ ਅਤੇ ਚਲਾਇਮਾਨ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿਚ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇਖ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਅਨਹੋਣੀ ਵਾਪਰ ਜਾਣ ਕਾਰਣ, ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਦਸਣ ਵਾਲੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਰਾਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਚਾ ਵੈਰਾਗ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੋੜ ਦੇਵੇ ਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਤੋੜ ਦੇਵੇ –

ਬੂਝਿ ਬੈਰਾਗੁ ਕਰੇ ਜੇ ਕੋਇ॥ ਜਨਮ ਮਰਣ ਫਿਰਿ ਸੋਗੁ ਨ ਹੋਇ॥
੫-੧੧੪੫-੪

ਵੈਰਾਗ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਪਿਆਰ ਦੀ ਤੜਪ ਤੇ ਸਿੱਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚ ਪਿਆਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਪ੍ਰਬਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਵੈਰਾਗੀ ਨੂੰ ਇਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਡੂੰਘੇ ਵੈਰਾਗ ਦਾ ਰੰਗ ਆਪਾ ਭੁਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਤਿਆਗ Tyag

ਨਿਰਲੇਪ, ਨਿਰਮੋਹ ਹੋਣਾ ਤਿਆਗ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਆਪਾ ਮਿਟਾ ਕੇ ਨਿਰਲੇਪਤਾ ਆਉਂਦੀ ਹੈ –

ਆਪੁ ਤਿਆਗਿ ਹੋਈਐ ਸਭ ਰੇਣਾ ਜੀਵਤਿਆਂ ਇਉਂ ਮਰੀਐ॥
੫-੭੫੦-੮

ਇਹ ਤਿਆਗ ਪੂਰਣ ਆਪਾ ਪਰ੍ਹੈਣ ਕਰਨਾ ਹੈ (absolute surrender)। ਆਪੇ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ – ਤਨ, ਮਨ, ਧਨ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਜਦ ਆਪਾ ਤਿਆਗ ਹੀ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂ ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਹੀ ਗਇਆ ਹੈ (harmony) ਤਾਂ ਹੁਣ ਉਸ ਪਾਸ ਉਹਦਾ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ। ਉਹਦਾ ਜੋ ਕੁਝ ਸੀ ਉਹ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ। ਘਰ ਬਾਹਰ ਛੱਡਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਿਆਂ ਇਹ ਤਿਆਗ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਹੈ –

ਇਕਿ ਗ੍ਰਿਹ ਕੁਟੰਬ ਮਹਿ ਸਦਾ ਉਦਾਸੀ॥
੩-੧੦੪੬-੭

ਮਨ ਨੂੰ ਇਸ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਣਾ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝ ਜਾਵੇ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੈ ਉਹ ਉਸਦਾ ਆਪਣਾ ਨਹੀ –

ਕਬੀਰ ਮੇਰਾ ਮੁਝ ਮਹਿ ਕਿਛੁ ਨਹੀ ਜੋ ਕਿਛੁ ਹੈ ਸੋ ਤੇਰਾ॥
ਤੇਰਾ ਤੁਝ ਕਉ ਸਉਪਤੇ ਕਿਆ ਲਾਗੈ ਮੇਰਾ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੭੫-੯

ਤਿਆਗ ਵੈਰਾਗ ਦੇ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੈਰਾਗ ਨਹੀ ਤਾਂ ਤਿਆਗ ਨਹੀ। ਤਿਆਗ ਨਹੀ ਤਾਂ ਵੈਰਾਗ ਵੀ ਨਹੀ।

ਸਵੈਕਾਬੂ Svaykabu

ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਜਦ ਤਕ ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਾਹਮਣੇ ਨਹੀ ਆਉਂਦੀ ਤਦ ਤਕ ਬੰਦਾ ਆਪੇ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀ ਪਾਉਂਦਾ। ਸਵੈਕਾਬੂ (self-control) ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਤੇ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਯੋਗ ਹੱਦ ਵਿਚ ਰਖੇ ਬਗ਼ੈਰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਚਲਾਉਣਾ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਵੈਕਾਬੂ ਬਗ਼ੈਰ ਔਗੁਣ ਆ ਘੇਰਦੇ ਹਨ।

ਆਸ, ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਉਦਮ Aas, Shardha, Udam

ਆਸ **Aas**

ਏਕਿ ਊਪਰਿ ਜਿਸੁ ਜਨ ਕੀ ਆਸਾ॥ ਤਿਸ ਕੀ ਕਟੀਐ ਜਮ ਕੀ ਫਾਸਾ॥
੫-੨੮੧-੧੪

ਇਹ ਜੀਵਨ ਆਸ ਉਪਰ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਆਸ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅਗੇ ਇਕ ਹੋਰ ਨਵੀਂ ਆਸ ਦੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਮਿੱਥ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨੁੱਖ ਜੀਵਨ ਪੰਧ ਵਿਚ ਅਗੇ ਹੀ ਅਗੇ ਤੁਰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਇਨਸਾਨ ਜਗਤ - ਮਾਇਆ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿਚ, ਫਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਖੇਡ ਐਸੀ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਆਸ ਰਖਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਉਤੇ ਆਸ ਰਖ ਕੇ ਜਿਉਂਦੇ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਆਸ ਰਖਣੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਕੇ ਆਸਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਜਤਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮੀਆਂ, ਬੀਵੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਉਤੇ ਆਸਾਂ ਰਖਦੇ ਹਨ ਤੇ ਦੋਨੋਂ ਔਲਾਦ ਉਤੇ ਆਸਾਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਸਾਂ ਅਪੂਰਤ ਰਹਿ ਕੇ ਨਿਰਾਸਾ ਬਣ ਦੁੱਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਆਸ ਉਤਨੀ ਕੁ ਹੀ ਰਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦੀ ਅਪੂਰਤੀ ਕਲੇਸ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਾ ਬਣੇ। ਇਹ ਆਸ, ਭਰੋਸਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਰਖੀਏ ਤਾਂ ਆਸਾਂ ਤੋਂ ਦੁਖ ਉਤਪੰਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ -

ਧਰ ਜੀਅਰੇ ਇਕ ਟੇਕ ਤੂ ਲਾਹਿ ਬਿਡਾਨੀ ਆਸ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਕਾਰਜੁ ਆਵੈ ਰਾਸਿ॥
੫-੨੫੭-੧੨

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਟੇਕ ਲੈ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਉਤੇ ਹੀ ਆਸ ਰਖੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਲੜ ਲਾਈ ਰਖੇ।

ਸ਼ਰਧਾ Shardha

ਭਰੋਸਾ (ਵਿਸ਼ਵਾਸ) ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਤ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ ਭਰਿਆ ਸੁਮੇਲ ਸ਼ਰਧਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਹਉਮੇ ਦਾ ਤਿਆਗ, ਹੁਕਮ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਰਧਾ ਵਿਚ ਭਗਤੀ ਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਰਧਾਲੂ (ਸ਼ਰਧਾ ਰਖਣ ਵਾਲੇ) ਦਾ ਮਨ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂ ਬਾਰੇ ਭਰਮ ਨਹੀ ਉਪਜਦਾ। ਇਹਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਾਣ ਹੰਕਾਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨਿਮਰਤਾ ਤੇ ਤਿਆਗ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ -

ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ ਪ੍ਰਭ ਆਇਆ॥
ਤਤੁ ਗਿਆਨੁ ਤਿਸੁ ਮਨਿ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ॥
੫-੨੮੫-੯

ਜਿਨ ਕੈ ਮਨਿ ਸਾਚਾ ਬਿਸ੍ਵਾਸੁ॥
ਪੇਖਿ ਪੇਖਿ ਸੁਆਮੀ ਕੀ ਸੋਭਾ ਆਨੰਦੁ ਸਦਾ ਉਲਾਸੁ॥
੫-੬੭੭-੧੩

ਭਰਮਿ ਨ ਭੂਲਹੁ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਹੁ ਮਨੁ ਰਾਖਹੁ ਇਕ ਠਾਈ॥
੩-੯੦੯-੧੧

ਉਦਮ Udam

ਉਦਮੁ ਕਰੇਦਿਆ ਜੀਉ ਤੂੰ ਕਮਾਵਦਿਆ ਸੁਖ ਭੁੰਚੁ॥

੫-੫੨੨-੧੫

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਪੁਰਸ਼ਾਰਥ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ। ਹਰ ਨੇਕ ਕੰਮ ਵਿਚ ਅਗੇ ਵਧਣਾ ਵਿਧਾਨ ਹੈ। ਆਲਸੀ ਹੋ ਕੇ ਕਿਸੇ ਉਤੇ ਬੋਝ ਬਣਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀ।

ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ Bhana

ਤੇਰਾ ਕੀਆ ਮੀਠਾ ਲਾਗੈ॥ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਪਦਾਰਥੁ ਨਾਨਕੁ ਮਾਂਗੈ॥
੫-੩੯੪-੪

ਮਨਮੁਖੁ ਅੰਧ ਕਰੇ ਚਤੁਰਾਈ॥ ਭਾਣਾ ਨ ਮੰਨੇ ਬਹੁਤੁ ਦੁਖੁ ਪਾਈ॥
੩-੧੦੬੪-੨

ਜੋ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਸਾਈ ਭਲੀ ਕਾਰ॥
੧-੩-੧੭

ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਹੋਵੈ॥
੧-੩੫੬-੧੦

ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ਤੂਹੈ ਮਨਾਇਹਿ ਜਿਸਨੋ ਹੋਹਿ ਦਇਆਲਾ॥
5-੭੪੭-4

ਤੇਰੈ ਭਾਣੈ ਭਗਤਿ ਜੇ ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਆਪੇ ਬਖਸਿ ਮਿਲਾਈ॥
੩-੧੩੩੩-੯

ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸੋ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ਭਾਣੇ ਵਿਚਿ ਸੁਖੁ ਪਾਇਦਾ॥
੩-੧੦੬੩-੧੮

ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨੇ ਸੁ ਮਿਲੈ ਤੁਧੁ ਆਏ॥ ਜਿਸੁ ਭਾਣਾ ਭਾਵੈ ਸੋ ਤੁਝਹਿ ਸਮਾਏ॥
੩-੧੦੬੩-੧੯

ਮਨੁੱਖ, ਜਿੰਨਾ ਜੀ ਕਰੇ ਦੌੜ ਭਜ ਕਰ ਲਵੇ, ਜਦ ਤਕ ਉਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਨਹੀ ਮੰਨੇਗਾ ਉਸ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੀ ਮਿਲਣਗੇ। ਸੁਖ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਪਰਵਾਨ ਕਰ ਲਵੇ, ਕਿਉਂ ਕਿਹ ਜੋ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਹੀ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਭਾਣਾ ਉਹੀ ਮਨ ਸਕੇਗਾ ਜਿਸ ਉਤੇ ਉਹਦੀ ਮਿਹਰ ਹੋਵੇਗੀ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ ਇਹਨੂੰ ਮਿਲਣ ਹਿਤ, ਭਗਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭਾਣੇ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਭ ਸੁਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਭਾਣਾ ਮਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਉਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਣਾ ਮੰਨਣਾ ਅਤਿ ਕਠਨ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਦੇ ਵੱਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਭਾਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹੋਇ ਅਸਹਿ ਤੇ ਅਕਹਿ ਕਸ਼ਟ ਸਹਾਰੇ ਅਤੇ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਜਦ ਤਕ ਭਾਣਾ ਮੰਨਣ ਦਾ ਬਲ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਦ ਤਕ ਇਹ ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹੀਏ, “ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਆਪ ਹੀ ਮਿਹਰ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਭਾਣਾ ਮਨਣ ਦੀ ਹਿਮਤ, ਬੁਧ, ਬਲ ਬਖਸ਼ੋ ਅਤੇ ਸਭ ਸੁਖ ਰਖੋ ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਿਰਬਲ, ਤੁਛ ਜੀਵ ਹਾਂ”।

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਅਟੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਈ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲ ਜਾਂ ਮਿਟਾ ਨਹੀ ਸਕਦਾ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਵਕਤ ਪਾ ਕੇ ਹੌਲੀ, ਹੌਲੀ ਸੱਚਾਈ ਸਮਝ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿੰਨਾ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਤਨੇ ਜੋਗੇ ਹੋਈਏ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਭਾਣਾ ਅਸੀਂ ਉਸੇ ਵਕਤ ਮੰਨ ਲਈਏ। ਅਰਦਾਸ ਕਰੀਏ, “ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ! ਸਿਰ ਉਪਰ ਜੋ ਇਹ ਪੰਡ ਧਰੀ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਦਾ ਬਲ ਵੀ ਬਖਸ਼ੋ।” ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗੀ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਚਰਨ ਦੂਸਰਾ

Charan Doosra

ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ

ਜੀਵਨ ਮਾਰਗ ਜਾਂ ਨਿਯਮ Jiwan Marag, Nayam

1. ਨਿਤਨੇਮ - ਬਾਣੀ, ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਅਧਿਐਨ।
2. ਕਥਾ, ਕੀਰਤਨ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ।
3. ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ।
4. ਸੇਵਾ - ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ। ਦਸਵੰਧ।।
5. ਯਾਤਰਾ (ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ), ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ।
6. ਮਰਿਆਦਾ - ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ।

ਨਿਤਨੇਮ - ਬਾਣੀ, ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ, ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਅਧਿਐਨ

Nit Nem – Bani, Guru Darshan, Bani Adheyan

ਨਿਤਨੇਮ Nit Nem

ਸਚੁ ਬਾਣੀ ਸਚੁ ਸਬਦੁ ਹੈ ਜਾ ਸਚਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ॥
੩-੩੩-੧੭

ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗੁਰੂ ਹੈ ਬਾਣੀ ਵਿਚਿ ਬਾਣੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਸਾਰੇ॥
ਗੁਰੁਬਾਣੀ ਕਹੈ ਸੇਵਕੁ ਜਨੁ ਮਾਨੈ ਪਰਤਖਿ ਗੁਰੂ ਨਿਸਤਾਰੇ॥
੪-੯੮੨-੧੨

ਧੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਆਈ॥ ਤਿਨਿ ਸਗਲੀ ਚਿੰਤ ਮਿਟਾਈ॥
੫-੬੨੮-੨

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਲੜ ਲਾਇਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ "ਗੁਰੂ" ਸਥਾਪਤ (declare, install) ਕਰਕੇ ਇਹਨੂੰ "ਗੁਰੂ" ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਰੁਤਬਾ ਬਖਸ਼ਿਆ। ਸ਼ਬਦ ਸਾਡਾ ਗੁਰੂ ਹੈ - ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੈ, ਕਿ ਜੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹੈ - ਭਗਤਾਂ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਉਚਾਰੀ ਹੈ: ਇਹ ਹੀ ਸਾਰੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਹੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਣਨ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਦਸਮ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਵਿਚ ਨਹੀ ਅਤੇ ਇਹ ਜੋ ਪੰਥ ਪਰਵਾਨਿਤ ਬਾਣੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ, ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ ਇਤਿਆਦਿ, ਇਹ ਵੀ ਸਚੀ ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ ਹੈ। ਨਿਤਨੇਮ ਦੇ ਗੁਟਕਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਦਿਤੀ ਦਸਮ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਦੀ ਸਾਰੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ -

ਆਵਹੁ ਸਿਖ ਸਤਿਗੁਰੂ ਕੇ ਪਿਆਰਿਹੋ ਗਾਵਹੁ ਸਚੀ ਬਾਣੀ॥
ਬਾਣੀ ਤ ਗਾਵਹੁ ਗੁਰੂ ਕੇਰੀ ਬਾਣੀਆ ਸਿਰਿ ਬਾਣੀ॥
੩-੯੨੦-੩

ਗੁਰਬਾਣੀ ਨੂੰ ਹਨੇਰਾ (ਅਗਿਆਨ) ਦੂਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਚਾਨਣ ਕਿਹਾ ਗਇਆ ਹੈ -

ਗੁਰਬਾਣੀ ਇਸੁ ਜਗ ਮਹਿ ਚਾਨਣੁ ਕਰਮਿ ਵਸੈ ਮਨਿ ਆਏ॥
੧-੬੭-੧੦

ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੀ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਅਤੇ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਆਪ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸੁਣਨਾ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਨਾ ਹੈ -

ਗੁਰਮੁਖਿ ਬਾਣੀ ਬ੍ਰਹਮੁ ਹੈ ਸਬਦਿ ਮਿਲਾਵਾ ਹੋਇ॥ ੩-੩੯-੫

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਸੱਚ ਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ –

ਸਾਚੀ ਬਾਣੀ ਸਿਉ ਧਰੇ ਪਿਆਰੁ ॥
੧-੬੬੧-੧੬

ਹੋਰ ਫ਼ਰਮਾਨ ਹੈ –

ਸਤਿਗੁਰ ਕੀ ਬਾਣੀ ਸਤਿ ਸਤਿ ਕਰਿ ਜਾਣਹੁ
ਗੁਰ ਸਿਖਹੁ ਹਰਿ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਮੁਹਹੁ ਕਢਾਏ ॥
੪-੩੦੮-੫

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ –

ਗੁਰਬਾਣੀ ਸੁਣਿ ਮੈਲੁ ਗਵਾਏ ॥
੧-੬੬੫-੪

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ, ਸੁਣ, ਮੈਲ – ਅਗਿਆਨਤਾ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਭਾਵ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ –

ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਕੀ ਸਾਚੀ ਬਾਣੀ ॥
ਸੁਖਮਨ ਅੰਤ੍ਰਿ ਸਹਜਿ ਸਮਾਣੀ ॥
੧-੬੬੩-੧

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ –

ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵੈ ॥
੩-੧੦੪੪-੭

ਸੱਚੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ (contemplation) ਹੈ –

ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਤਾੜੀ ਚਿਤੁ ਲਾਏ ॥
੩-੧੦੪੪-੧੭

ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਮੁਕਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ –

ਸਚਾ ਸਬਦੁ ਸਚੀ ਹੈ ਬਾਣੀ ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਿਰਲੈ ਕਿਨੈ ਪਛਾਣੀ ॥
ਸਚੈ ਸਬਦਿ ਰਤੇ ਬੈਰਾਗੀ ਆਵਣੁ ਜਾਣੁ ਰਹਾਈ ਹੇ ॥
੩-੧੦੪੪-੧੦

ਨਿਤਨੇਮ ਪਰਵਾਨਿਤ Nit Nem Parvanit

ਪੰਥ ਪਰਵਾਨਿਤ ਨਿਤਨੇਮ – ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਪੰਜ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ –

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ

1. ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ।
2. ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ।
3. ਸਵੱਯੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦, ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ ਵਿਚੋਂ – ਸ੍ਰਾਵਗ ਸੁੱਧ ਸਮੂਹ ਸਿਧਾਨ ਕੇ ਦੇਖਿ ਫਿਰਿਓ ਘਰ ਜੋਗ ਜਤੀ ਕੇ ॥

ਇਹਨਾ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ, ਸੂਰਜ ਚੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਬਨਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਾਂਝ ਵੇਲੇ

ਸ਼ਾਮੀਂ – ਜਦ ਸੂਰਜ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਹੋਵੇ, ਸੂਰਜ ਡੁਬਿਣ ਤੋਂ ਰਤਾ ਕੁ ਪਹਿਲਾਂ –

ਰਹਰਾਸ – ਸਲੋਕ ਮਹਲਾ ੧ 'ਦੁਖ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ' ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੫ 'ਭਈ ਪਰਾਪਤਿ ਮਾਨੁਖ ਦੇਹੁਰੀਆ॥ ਗੋਬਿੰਦ

ਮਿਲਣ ਕੀ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਰੀਆ'। ਕਬਿਯੋਬਾਚ ਬੇਨਤੀ, ਚੌਪਈ, ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦ (ਇਹਨੂੰ 'ਦਸਵੀਂ' ਉਚਾਰੋ) 'ਹਮਰੀ ਕਰੋ ਹਾਥ ਦੇ ਰੱਛਾ' ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਚੌਪਈ ੨੫ 'ਆਪੁ ਹਾਥ ਦੇ ਲੇਹੁ ਉਬਾਰੀ'। ਸਵੱਯਾ 'ਪਾਇ ਗਹੇ ਜਬ ਤੇ ਤੁਮਰੇ ਤਬ ਤੇ ਕੋਊ ਆਂਖਿ ਤਰੇ ਨਹੀ ਆਨਯੋ॥ ਰਾਮ ਰਹੀਮ ਪੁਰਾਨ ਕੁਰਾਨ ਅਨੇਕ ਕਹੈਂ ਮਤ ਏਕ ਨ ਮਾਨਯੋ'। ਦੋਹਰਾ – 'ਸਗਲ ਦੁਆਰ ਕਉ ਛਾਡਿ ਕੈ ਗਹਯੋ ਤੁਹਾਰੋ ਦੁਆਰ॥ ਬਾਂਹਿ ਗਹੇ ਕੀ ਲਾਜ ਅਸ ਗੋਬਿੰਦ ਦਾਸ ਤੁਹਾਰ'। 'ਰਾਮਕਲੀ ਮਹਲਾ ੩ ਅਨੰਦੁ ਸਾਹਿਬ' ਦੀਆਂ ਪਹਿਲੀਆਂ ਪੰਜ ਪੌੜੀਆਂ – 'ਕਹੈ ਨਾਨਕੁ ਤਹ ਸੁਖੁ ਹੋਆ ਤਿਤੁ ਘਰਿ ਅਨਹਦ ਵਾਜੇ' ਅਤੇ ਆਖਰੀ ਚਾਲੀਵੀਂ ਪੌੜੀ – 'ਅਨਦੁ ਸੁਣਹੁ ਵਡਭਾਗੀਹੋ ਸਗਲ ਮਨੋਰਥ ਪੂਰੇ'।

ਰਾਤ ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ

ਸੋਹਿਲਾ ਜਾਂ ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲਾ – ਜੇ ਦੇਰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਰਹਰਾਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸੋਹਿਲਾ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ।

ਅਰਦਾਸ Ardas

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ, ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਸ਼ਾਮ ਵੇਲੇ ਰਹਰਾਸ ਦਾ ਪਾਠ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰਕੇ, ਦੋਨੋ ਵਕਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਣਿਤ ਅਰਦਾਸ – ਪੂਰੀ, ਵਡੀ, ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬੇਲੋੜੀ ਲੰਮੀ ਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਇਕ ਗੱਲ ਮੁੜ, ਮੁੜ ਕੇ ਦੁਹਰਾਈ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਸੰਤ ਜੀ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ, "ਜਦ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਮਹਾਰਾਜ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ (ਪੱਬਾਂ) ਭਾਰ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਭਾਈ ਅਰਦਾਸ ਛੋਟੀ ਕਰਿਆ ਕਰੋ।" ਉਠ ਕੇ, ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਬੈਠ ਕੇ, ਲੇਟ ਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਸ਼ਕਤੀ ਹੋਵੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਵੇਂ ਹੀ ਪਾਠ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ ਕਰੋ, ਸੁਖ ਸਹਿਤ ਬੈਠ, ਮਜਬੂਬਰੀ ਵਿਚ ਲੇਟ ਕੇ।

ਠੀਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ ਬੈਠ ਕੇ, ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਹਲੀਮੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਸੋਫ਼ਾ, ਕੁਰਸੀ, ਬੈੱਡ (ਮੰਜਾ) ਉਤੇ ਜਾਂ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਬੈਠ ਸਕੋ, ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀ। ਅਰਦਾਸ ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਟਿਕ ਕੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਕਰਦਿਆਂ ਹੱਥ ਜੋੜੀ ਰਖਣੇ ਹਨ ਅਤੇ ਐਵੇਂ ਸੈਨਤਾਂ, ਇਸ਼ਾਰੇ, ਬਾਹਾਂ ਉਲਾਰਨੀਆਂ ਇਤਿਆਦਿ ਹਰਕਤਾਂ ਬੇਤੁਕੀਆਂ, ਵਿਅਰਥ ਅਤੇ ਬੁਰੀਆਂ ਲਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕਲਿਆਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ, ਬਿਨਾ ਸੰਗਤ ਦੇ, ਛੋਟੀ ਅਰਦਾਸ ਵੀ ਠੀਕ ਹੈ।

ਪਾਠ ਟਿਕ ਕੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਵਿਚ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ। ਨਿਵੇਕਲੀ ਥਾਂ ਬੈਠ, ਟਿਕ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰੋ ਜਿਥੇ ਕੋਈ ਐਵੇਂ ਦਖਲ ਨ ਦੇਵੇ।

ਜਦ ਕਿਤੇ ਬੈਠ ਕੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਲੇਟ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਸਰਦਾਰਨੀ ਈਸਰ ਕੌਰ ਟੋਕ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਦਾਂ ਪਾਠ ਜਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਨਾਲ ਆਲਸ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਦਾਂ ਇਹ ਕੋਈ ਸ਼ੋਭਦਾ ਵੀ ਨਹੀ। ਜਦ ਭਜਨ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਗੋ, ਜਾਂ ਭਜਨ ਸਮਾਪਤ ਕਰਕੇ, ਬੇਨਤੀ, ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਬੈਠੇ, ਬੈਠੇ ਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਹੁਣ ਸਵਰਗਵਾਸੀ), ਜਦ ਕਹਿਣਾ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਪਤ ਅਰਦਾਸ (ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ) ਹੀ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਨਾਮਧਾਰੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕੁਝ ਅਲਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ

ਇਸ ਲਈ ਪੜਦਾ ਰਖਣ ਹਿਤ ਮੌਨ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਣ।

ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ ਮਾਝ ਮਹਲਾ ੫, ਤੇ ਸਵੱਯਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਸਾਹਿਬ (40 ਪੌੜੀਆਂ) ਵੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ। ਰਹਰਾਸ ਵਿਚ 'ਪੁਨ ਰਾਛਸ ਕਾ ਕਾਟਾ ਸੀਸਾ,' ਅੜਿਲ, ਹੋਰ ਚੌਪਈਆਂ, ਦੋਹਰੇ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨੇ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਨਿਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਡੇਰਾ ਸਾਹਿਬ, ਬਟਾਲਾ, ਦੇ ਮਹੰਤ ਕੇਸਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਪੁਰਾਣੀ ਮਰਿਆਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਸਿਖਾਇਆ ਸੀ। ਇਹ ਕੁਝ ਹੀ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਬੁੱਧੀਜੀਵੀਆਂ ਨੇ ਮਿਲ ਬੈਠ ਕੇ ਨਿਤਨੇਮ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ, ਆਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਪੰਜ ਪੌੜੀਆਂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਲੀਵੀਂ ਪੌੜੀ ਜੋੜ ਦਿੱਤੀ। ਭੈਣੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਟਕਸਾਲ (ਨਾਮਧਾਰੀ) ਦੇ ਨਿਤਨੇਮ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਆਨੰਦ ਸਾਹਿਬ, ਰਹਰਾਸ ਤੇ ਸੋਹਿਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਬਹੁਤੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਸਵੇਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਸੰਪੂਰਨ ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬਾਣੀ ਜਿੰਨੀ ਵੀ ਕੋਈ ਪੜ੍ਹ ਸਕੇ ਪੜ੍ਹ ਲਵੇ, ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀ। ਬੇਸ਼ਕ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੋ ਬਾਣੀ ਮਨ ਚਾਹੇ ਪੜ੍ਹੋ। ਕਿਸੇ ਦਾ "ਨਿਜੀ ਨਿਤ ਨੇਮ" (Personal Nit Nem) ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਨਹੀ। ਨਿਤ ਨੇਮ ਪੰਥ ਪਰਵਾਨਿਤ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਰਸਿੱਖ ਬਾਣੀ (ਨਿਤ ਨੇਮ) ਨਿਹਾਰ ਮੂੰਹ – ਖਾਲੀ ਪੇਟ, ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਾਸ਼ਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਯੋਗ ਵੀ ਇਹ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕੇ ਆਦਤ ਇਦਾਂ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਉਠ ਕੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋਗੇ ਤਾ ਆਪੇ ਹੀ ਪਾਠ ਨਿਰਨੇ ਕਲੇਜੇ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਵੇਰੇ ਉਠ ਕੇ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋਣਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੇਸੀ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਡੀ ਆਦਤ ਤੇ ਸਿਹਤ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰਾਮ ਰੌਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਵੇਰੇ ਉਠਣਾ ਉੱਤਮ ਹੈ ਪਰ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਵੀ ਪੂਰੀ (6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ) ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਗ੍ਰਿਸਤੀ ਨੇ ਦਿਨੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਵੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਚੁਸਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪਾਠ ਤੇ ਨੀਂਦ – Paath Te Neend.

ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਪਾਠ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੀ ਨੀਂਦ ਦੇ ਝੋਕੇ ਆਉਣ ਲਗ ਪੈਣਗੇ। ਜੇਕਰ ਪਾਠ ਕਰਨ ਬੈਠਦੇ ਹੀ ਨੀਂਦ ਆ ਘੇਰੇ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਸੁਤੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀ। ਜੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪਾਠ ਕਰਨ ਬੈਠੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਹਰ ਪਲ ਨੀਂਦ ਝਟਕਦੀ ਰਹੇ, ਪਾਠ ਤੋਂ ਥਿੜਕਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕਰ ਲਏ ਪਾਠ ਨੂੰ ਪਏ ਦੁਹਰਾਉ। ਇਦਾਂ, ਜਿਥੇ ਪਾਠ ਨੂੰ 15 ਮਿੰਟ ਲਗਣੇ ਹਨ ਭਾਵੇਂ 25 ਮਿੰਟ ਲਗ ਜਾਣ। ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਸਭ ਕੁਝ ਛਡ, ਉਠ ਕੇ ਸਉਂ ਜਾਉ ਤੇ ਮੁੜ ਜਾਗ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰ ਲਵੋ।

ਜੇ ਕਰ ਰਾਤ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ 6–7 ਜਾਂ 8 ਘੰਟੇ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤੇ ਫਿਰ ਵੀ ਨੀਂਦ ਆਵੇ ਤਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਥੋੜਾ, ਅਧਾ ਕੁ ਘੰਟਾ, ਸਉਂ ਲਵੋ। ਚਾਹ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਾ ਕਪ, ਇਸ ਵਿਚ ਕੈਫ਼ੀਨ ਕਾਰਨ ਨੀਂਦ ਹਟਾਵੇਗਾ।

ਹੁੰਗਲਾਹਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਢੋ ਨਾ ਲਾਉ, ਮੂੰਹ ਧੋ ਥੋੜਾ ਤੁਰ ਫਿਰ ਲਉ, ਕੁਝ ਦੇਰ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰੋ। ਬੋਲ ਕੇ ਪਾਠ ਕੀਤੇ ਨੀਂਦ ਘਟ ਜਾਂ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਜਿਤਨੀ ਬਹੁਤੀ ਨੀਂਦ ਆਵੇ ਓਤੁਨਾਂ ਹੀ ਉਚੀ ਬੋਲੋ। ਪਾਠ ਕਰਦੇ, ਉਂਗਲ ਗੁਟਕੇ ਦੀ ਸਤਰ ਤੇ ਫੇਰਦੇ ਜਾਉ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਪਾਠ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਤੋੜ ਕੇ ਰਖੇਗੀ। ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਲਿਖਤ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿੰਦੇ ਇਹਨੂੰ (ਧਿਆਨ ਨੂੰ) ਅੰਦਰ ਮਨ ਦੇ ਵਲ ਨਾ ਜਾਣ ਦਿਉ। ਇਹਦੇ ਮਨ ਵਲ ਗਇਆਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਉਗੇ। ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਗੁਟਕੇ ਦੇ ਜਿਸ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਪਾਠ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਸਤਰ ਉਤੇ

ਉਂਗਲੀ ਫੇਰਦੇ, ਜਿਸ ਪੰਨੇ ਤੋਂ ਪਾਠ ਨਹੀ ਕਰ ਰਹੇ ਉਹਨੂੰ ਵਿਹਲੇ ਹਥ ਦੇ ਨਾਲ ਢਕ ਰਖੋ। ਇਦਾਂ ਭੁਲੇਖਾ ਨਹੀ ਪਵੇਗਾ ਜਾਂ ਘਟ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਕਿਸ ਪੰਨੇ ਤੋਂ, ਕਿਥੋਂ ਉਖੜੇ, ਥਿੜਕੇ ਹੋ। ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਮਨ ਅੰਦਰ ਰਖਦੇ ਨੀਂਦ ਪਰ੍ਹੇ ਰਹੇਗੀ।

ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ Guru Darshan

ਪਵਨ ਅਰੰਭੁ ਸਤਿਗੁਰ ਮਤਿ ਵੇਲਾ॥
ਸਬਦੁ ਗੁਰੂ ਸੁਰਤਿ ਧੁਨਿ ਚੇਲਾ॥
੧-੯੪੩-੧

ਸਾਡਾ ਗੁਰੂ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਦਰਿਸ਼ਟਮਾਨ ਸਰੂਪ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ, ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅਖੀਰ ਤਕ, ਸਿੱਖ ਸਿੱਧਾਂਤ ਦਾ ਇਕ ਵੇਗ ਹੈ। ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਇਸ ਸਿੱਧਾਂਤ ਦੇ ਚਾਨਣ ਮੁਨਾਰਾ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਿਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੀ ਬਾਣੀ ਇਸ ਵਿਚ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਇਹਨਾ ਦੇ ਹੀ ਨਹੀ ਸਗੋਂ ਦਸਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ (ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਕੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ) ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਸਾਰੇ ਇਕ ਜੋਤ ਦੀ ਅਟੁਟ ਲੜੀ ਹਨ ਅਤੇ ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ।

ਕੁਝ ਭਜਨੀਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਜੋ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਆਪ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਬੈਠੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਆਪ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਆਪਣੀ ਦਿੱਬ ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰੋ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜਾਗਤ ਜੋਤ ਹਨ। ਮਨ ਅੰਦਰ ਦ੍ਰਿੜ ਰਖੋ ਕਿ ਜਦ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸੁਣਾ ਕੇ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪ ਉਤਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸਵਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਉਤਰ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਆਪ ਤੁਹਾਡਾ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ 'ਚੋਂ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਨਿਸਚੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਸਾਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬਾਣੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਹੈ। ਇਕ ਜਿਲਦ ਵਿਚ ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਗ੍ਰੰਥ, ਦਮਦਮੀ ਬੀੜ ਅਨੁਸਾਰ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਬਿ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਦੀ ਤਰਤੀਬ ਵੀ ਪੁਰਾਤਨ ਬੀੜ ਅਨੁਸਾਰ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੰਨੇ ਵੀ ਹੁਣ ਨਿਸਚਿਤ ਕੀਤੇ 1430 ਹੋਣ। ਹੁਣ, ਆਦਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੀੜ ਦੇ ਪੰਨੇ 1430, ਅਤੇ ਹਰ ਪੂਰੇ ਲਿਖੇ ਪੰਨੇ ਉਤੇ 19 ਸਤਰਾਂ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜਿਲਦਾਂ ਵਿਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਸੈਂਚੀਆਂ ਅਖਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਪਾਠ ਸਿਖਣ, ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਧਿਐਨ (study), ਖੋਜ ਕਰਨ ਹਿਤ ਵਰਤੀ ਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਵਾਕ ਲੈਣਾ ਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ। ਚੌਂਕੀ ਦੇ ਫੇਰੇ ਲੈਣੇ, ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਪਾਵੇ ਤੇ ਬਾਹੀਆਂ ਘੁਟਣੀਆਂ ਜਾਂ ਰੁਮਾਲਾ ਇਕ ਕੋਨੇ ਤੋਂ ਚੁਕ ਕੇ ਪੱਤਰੇ ਦੇਖ ਲੈਣਾ, ਦਰਸ਼ਨ ਨਹੀ ਹਨ। ਦਰਸ਼ਨ ਹੈ ਪਾਠ ਕਰਨਾ। ਗੁਰੂ ਨਾਲ ਚਤੁਰਾਈ ਨਹੀ ਚਲਦੀ – ਜੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਸੁਣਨਾ ਤੇ ਜਾਣਨਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜ ਦਿਨ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਕਿਹਾ ਹੈ । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਨਹੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੁਕਮ ਸੁਣਾ ਦੇਵੇ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਦੇ ਸਤਿਕਾਰ, ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਦਿਉ। ਸ਼ਰਧਾ ਠੀਕ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਸ਼ੋਭਦਾ ਨਹੀ ਕਿ ਕੋਈ ਬਾਹੀਆਂ ਤੇ ਪਾਵੇ ਘੁੱਟਦਾ ਫਿਰੇ –

ਇਹ ਮਨਮੱਤ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੈ ਬਾਣੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰਵਣ ਕਰਨੀ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨੀ।

ਘਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੀੜ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਕਰੋ। ਘਰ ਵਿਚ ਅਲੱਗ ਅਸਥਾਨ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਬੀੜ ਦੇ ਰੁਮਾਲੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਰਹਿਣ। ਅਗਰਬੱਤੀ, ਧੂਪ, ਫੁੱਲ, ਸੈਂਟ, ਨਾਮ ਮਾਤਰ ਵਰਤ ਕੇ ਕਮਰੇ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੁਹਾਵਣਾ ਰਖੋ। ਜਲ ਦਾ ਬਰਤਨ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਕੋਲ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਨਾਰੀਅਲ, ਕੁੰਭ (ਪਾਣੀ ਦਾ ਘੜਾ), ਲਾਲ ਕੱਪੜਾ (ਦੇਵੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ), ਅੱਟੀ (ਰੰਗਿਆ ਕੱਚਾ ਧਾਗਾ) ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਬੇਮੈਨੀ (meaningless) ਵਸਤਾਂ ਕੋਲ ਰਖਣਾ ਮਨਮੱਤ ਹੈ। ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਜ਼ਮਾਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਛੋਟਾ ਜਨਰੇਟਰ ਲਗਾ ਲਵੋ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਸਤੇ ਜੋਤ ਜਾਂ ਬੱਤੀ ਵੀ ਕੋਲ ਰਖ ਲਵੋ। ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਬਸਤਰ ਤੇ ਰੁਮਾਲੇ ਇਤਿਆਦਿ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀ ਪੈਂਦਾ। ਤੁਹਾਡੀ ਇਛਾ ਹੈ: ਇਹ, ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸੁਖ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਲਿਆਉ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੁਭ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਇਸ ਅੰਦਰ ਲਿਖੀ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਪਨਾਉ।

ਆਗਿਆ ਭਈ ਅਕਾਲ ਕੀ Agya Bha-ee Akal Ki

ਆਗਿਆ ਭਈ ਅਕਾਲ ਕੀ ਤਬੀ ਚਲਾਇਓ ਪੰਥ॥
ਸਭ ਸਿੱਖਨ ਕੋ ਹੁਕਮ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਾਨਿਓ ਗ੍ਰੰਥ॥੧॥
ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਜੀ ਮਾਨੀਐ ਪ੍ਰਗਟ ਗੁਰਾਂ ਕੀ ਦੇਹ॥
ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਕੋ ਮਿਲਯੋ ਚਹੈ ਖੋਜ ਸਬਦ ਮੈ ਲੇਹ॥੨॥
(ਪੰਥ ਪਰਕਾਸ਼, ਗਿਆਨੀ ਗਿਆਨ ਸਿੰਘ। ਪੰਨਾ 353. ਇਹ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਹੀਂ)

ਗੁਰਸਿੱਖ ਦੀ ਨਿੱਤ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ (ਦਰਸ਼ਨ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ) ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਵਿਚਾਰ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ "ਗੁਰੁ" ਸਥਾਪਨ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਹੁਕਮ ਦਿਤਾ ਕਿ ਅਗੇ ਤੋਂ ਦੇਹਧਾਰੀ ਗੁਰੂ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਸਹੀ ਦਰਸ਼ਨ ਹਨ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਤੇ ਸੁਣਨਾ। ਜੇ ਕੋਈ ਪੜ੍ਹ ਨਾ ਸਕੇ ਜਾਂ ਸੁਣਿਆ ਵੀ ਨਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੋਰ ਕੁਝ ਹੋ ਵੀ ਨਹੀ ਸਕਦਾ - ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰ ਲਵੇ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪਦਛੇਦ Guru Granth Padd Chhed

1925 ਵਿਚ ਮਹਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰਤਨ ਸਪੁਤਰ ਗਿਆਨੀ ਬੁਧ ਸਿੰਘ, ਨੇ ਨਿਹਾਲ ਸਿੰਘ ਸੂਰੀ ਤੇ ਬਾਬੂ ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ (ਪੰਚ ਖਾਲਸਾ) ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਦ ਛੇਦ ਕੀਤਾ। ਇਹ, ਪਦ ਛੇਦ ਬੀੜ 1936 ਵਿਚ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੰਨੇ Guru Granth Sahib Pannae

1925 ਵਿਚ, ਅਕਾਲੀ ਕੁਇਰ ਸਿੰਘ ਦੇ ਨਾਲ ਮਸ਼ਵਰਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੰਨੇ 1430 ਮਿਥੇ ਗਏ।

ਬਾਣੀ ਅਧਿਐਨ Bani Adheyan

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

1. ਇਕੱਲਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ।
2. ਸੰਗਤ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ।

ਇਕੱਲਾ ਬੰਦਾ ਬਾਣੀ ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ –

1. ਉੱਚੀ ਬੋਲ ਕੇ (ਗਾਉਣ ਵਾਂਗ ਸੁਰ ਵਿਚ) – ਕਈ ਲੋਕ ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਬੋਲਦੇ ਬਾਣੀ ਇਉਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਨਹੀ ਬੋਲਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਗਾਉਣ ਵਾਂਗ ਬੋਲ ਕੇ ਬਾਣੀ ਉੱਚੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਹੋਵੇ ਕਿ ਰੋਗੀ ਦੇ ਕੰਨੀ ਵੀ ਬਾਣੀ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਠੀਕ ਹੈ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਬਾਕੀ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਨੂੰ ਰੌਲਾ ਜਾਣ ਪਸੰਦ ਨਾ ਕਰਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਪਾਠ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਮਨ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਉਚਾਟ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਬੋਲ ਕੇ ਪਾਠ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਨੀਂਦ ਵੀ ਹਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗਾਉਣ ਵਾਂਗ ਬੋਲਿਆਂ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਅ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੇਮ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰ, ਲੈ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਬਾਣੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਬਹੁਤ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪੜ੍ਹਣ ਵਾਲਾ ਵੈਰਾਗ ਵਿਚ ਚਲਿਆ ਜਾਵੇ – ਕਦੀ ਕਦੀ ਇਹ ਆਨੰਦ ਤੇ ਉਚੀ ਉਡਾਰੀ ਵੀ ਮਾਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

2. ਬੋਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ ਪਰ ਮੱਧਮ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ – ਬੋਲ ਕੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਆਪਣਿਆਂ ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਉਤੇ ਮਨ ਬਝ, ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਆਸਰਾ, ਰੁਝੇਵਾਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਿਆਂ, ਸੁਣਿਆਂ ਮਨ ਹੋਰ ਬਹੁਤਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ।

3. ਗੁਣਗੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋਇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ – ਸ਼ਬਦ ਸਪਸ਼ਟ ਤੇ ਪੂਰੇ ਨਹੀ ਉਚਾਰੇ ਜਾਂਦੇ, ਸਗੋਂ ਗੁਣਗੁਣਾਉਂਦੇ ਹੋਇ ਜਾਂ ਇਕ ਹੰਗੂਰੇ ਜਿਹੇ ਵਿਚ ਪਾਠ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਯਾਦ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਹਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਵੀ ਘਟ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਸਿੱਖ ਪਾਠ ਮਨ ਦੇ impression ਨਾਲ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਗੁਟਕੇ ਦੀ ਸਤਰ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦਾ ਅੱਖਰ ਜਾਂ ਵਿਚ, ਵਿਚ ਹੋਰ ਅੱਖਰ ਚੁਕਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਆਸਰੇ ਪਾਠ ਚਲੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਦਾਂ ਅਖਰਾਂ ਦੇ ਉਤੋਂ ਤਿਲਕਦਾ (slip) ਜਾਵੇ। ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ ਵੀ ਇਉਂ ਹੀ ਹੂੰਗਰੇ ਵਿਚ ਬੱਝਾ, ਪਾਠ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਘੱਟ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਪੱਲੇ ਕੁਝ ਨਹੀ ਪੈਂਦਾ। ਆਪਣਾ ਮਨ ਪਾਠ ਵਿਚ ਬੱਝਣਾ ਜਾਂ ਨਾ ਬੱਝਣਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

4. ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨਾ – ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਪਾਠ ਤੁਕਾਂ 'ਚੋਂ, ਅੱਖਰਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚਾਹੇ ਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰੋ। ਸਪੱਸ਼ਟ, ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਅੱਖਰ ਨਿਖੇੜ ਕੇ ਕਰਦੇ ਜਾਉ ਤੇ ਚਾਹੇ ਵੇਗ ਦੇ ਨਾਲ ਤੇਜ਼, ਤੇਜ਼ ਪਾਠ ਕਰ ਲਵੋ। ਤੇਜ਼ ਪਾਠ ਸਿਰਫ਼ ਪਾਠ ਦੀ ਰੌਂ ਵਿਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਮਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿਤੇ ਦੌੜਦਾ ਫਿਰੇ। ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਾਠ ਕੀਤਿਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਰੁਝ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਮਨ ਹੋਰ ਸਥਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਲ ਕੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨੀ

1. ਇਕ ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।
2. ਪਾਠੀ ਬਦਲਦੇ ਜਾਣੇ – ਇਕ ਬਾਣੀ ਇਕ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਬਾਣੀ ਦੂਸਰਾ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
3. ਬਾਣੀ ਦੀ ਇਕ ਪੌੜੀ ਇਕ ਪੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਪੌੜੀ ਕੋਈ ਹੋਰ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਭ ਦਾ

ਧਿਆਨ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਅੱਜ ਕੱਲ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੁਸਾਇਟੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਸੇਵਾ ਸੁਸਾਇਟੀ, ਇਤਿਆਦਿ। ਇਹ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਠ, ਇਕ, ਇਕ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਜਾਂ ਪਉੜੀ, ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਪਾਠੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹੇਮਕੁੰਟ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਗਇਆਂ, ਉਥੇ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਕ ਗੁਰਮੁਖ ਇਕ ਤੁਕ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਤੁਕ ਦੂਸਰੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਵੰਡ ਕਰਕੇ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕੋ, ਕਰੋ। ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾ, ਬੜਾ ਚੇਤੰਨ ਰਹਿ ਕੇ ਪਾਠ ਕਰਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਪਾਠ ਵਿਚ ਰਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੋ ਪਾਠ ਗ਼ਲਤ ਯਾਦ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਦੀ ਸੁਧਾਈ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਇਹ ਵਾਧਾ ਹੈ ਕਿ ਬੰਦਾ ਘੱਟ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਸਰਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਹੋਣ ਵਿਚ ਨਹੀ ਆਉਂਦੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਵਾਸਤੇ (ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰਨ ਲਈ) ਉਚੇਚ ਕਰਕੇ ਖੇਚਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਹੋਣੀ ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਗੁਣ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਦੇਖਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਗ਼ਲਤ ਯਾਦ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਲੋਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਫ਼ੇਰ ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕੱਢ ਸਕੇਗਾ। ਤੁਸੀਂ ਬੋਲ ਕੇ ਪਾਠ ਟੇਪ-ਰੀਕਾਰਡ ਕਰ ਲਵੋ ਅਤੇ ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਦੇਖ ਅਤੇ ਟੇਪ ਤੋਂ ਸੁਣ ਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕੱਢ ਲਵੋ। ਸ਼ੁੱਧ ਬਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੇਪਾਂ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਯਾਦ ਅਤੇ ਚੈੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਪਿੰਡ ਛੋਟੇ ਘੁੰਮਣ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਸਵੇਰੇ, ਸਵੇਰੇ ਗਇਆ। ਪਿੰਡ ਦੇ ਇਕ ਸੱਜਣ ਮੂੰਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਬੇਅੰਤ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਜਾਣ। ਉਹ ਇਤਨੇ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਲੀਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਪਾਠ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ ਕਿ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਟੋਕਣਾ ਮੁਨਾਸਿਬ ਨਾ ਸਮਝਿਆ। ਟੋਕਿਆਂ, ਪਾਠੀ ਨੇ ਥਿੜਕ ਜਾਣਾ ਸੀ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਰਿਆ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਕੀ ਹੈ, ਖਿਝ ਕੇ ਕਬੋਲ ਬੋਲ ਦੇਣ। ਕਮਾਲ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਇਕ ਸਧਾਰਨ ਪੇਂਡੂ ਇਤਨੀ ਲੰਮੀ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਜ਼ਬਾਨੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਬੜੀਆਂ ਉਡਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚੁੱਭੀਆਂ ਮਾਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਪਤਾ ਹੀ ਨਹੀ ਲਗਦਾ ਕਿ ਵਕਤ ਕਿਵੇਂ ਲੰਘ ਗਇਆ, ਅਤੇ ਕਿਤਨੇ ਪੰਨਿਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਕਦ ਹੋ ਗਇਆ, ਕੀਤਾ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਨਹੀ! ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਬਹੁਤ ਟਿਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਇਦਾਂ ਹੀ ਜਾਪਦਾ ਹੈ।

ਗੁਟਕੇ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਧ ਲਵੋ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸੁਧਾ ਲਵੋ। ਬਾਣੀ ਦਾ ਠੀਕ ਉਚਾਰਣ ਸਿੱਖਣਾ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਟੇਪਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਕੰਮ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸ਼ਰਤ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਠੀਕ ਉਚਾਰੇ ਹੋਣ।

ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਕਿਸੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਕਹਿ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜੋ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਚੱਕਰ ਲਗਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਆ ਜਾਉ। ਠੀਕ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਬੋਲੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਬੁਲਾਵੇ। ਲੋੜ ਅਜਿਹੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਨੋਟ ਦੇ ਦਿਉ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਉਦੋਂ ਹੀ ਉਤਰ ਦੇ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਚਾਹੇ ਵਿਹਲਾ ਹੋ ਕੇ।

ਚਾਹੇ ਪਾਠ ਹੌਲੀ ਕਰੋ, ਚਾਹੇ ਤੇਜ਼, ਬੋਲ ਕੇ ਕਰੋ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ, ਮਨ ਤਾਂ ਹੀ ਟਿਕੇਗਾ ਜੇ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦੇ ਇਹਨੂੰ ਘੜੀ ਮੁੜੀ ਘੇਰ ਕੇ ਵਾਪਸ ਲਿਆਂਦੇ ਰਹੋ। ਜੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਪਤਾ ਹੋਣ ਤਾਂ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸੁਖਾਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਨ ਉਖੜਦਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਹੋਰ ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ

ਮਧੁਰ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਕੈਸਿਟ ਹੌਲੀ, ਹੌਲੀ, ਨਾਲ ਚਲਾ ਲਵੋ। ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਕਿ ਕੀਹ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵ ਵਿਚ ਜੋੜੋ।

ਬਾਣੀ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਟਿਕ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਕਿਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਆਉਂਦੇ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੋ ਜੇ ਕਰ ਟਿਕ ਬੈਠ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਵਕਤ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਨਾ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲੋਂ ਤਾਂ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਇਉਂ ਮਨ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਵਸਾਉਣਾ ਕਠਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਈਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਇਕ ਪਾਸੇ ਅਭਿਆਸ (practice) ਅਨੁਸਾਰ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਮਨ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਵਕਤ ਕਢੋ, ਰਾਤ ਜਲਦੀ ਸਉਂ ਕੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਗੋ। ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਬਾਣੀ ਸੁਣਦੇ ਜਾਉ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦੇ, ਪਰ ਜਦ ਵੀ ਮੌਕਾ ਬਣੇ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਠ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੁੱਕਰ ਸ਼ਾਮ, ਸਨਿਛਰ ਤੇ ਐਤ। ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਬਾਣੀ ਸ਼ੁਧ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ –

* ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਬਣਤਰ। ਜੇ ਕਰ ਕਿਤੇ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਹੀ ਕਰ ਲਵੋ।
* ਲਗਾਂ ਦਾ ਭੇਦ – ਸਿਹਾਰੀ ਬਿਹਾਰੀ। ਲਾਵਾਂ ਦੁਲਾਵਾਂ। ਆਉਂਕੜ ਦੁਲੈਂਕੜ, ਇਤਿਆਦਿ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਸ਼ੁਧ – ਸਹੀ, ਉਚਾਰਨ ਕਰੋ।
* ਮਾਤਰਾ – ਇਹ ਹੈ ਸ਼ਬਦ ਉਚਾਰਨ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ। ਪੈਰੀ ਅਖਰ, ਚਿਨ੍ਹ, ਤੇਜ਼, ਤਿਖੇ ਉਚਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
* ਬਾਣੀ ਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉਂਦੇ ਹੋਇ ਪਾਠ ਕਰੋ।

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਉਤੇ ਲਗਦਾ ਸਮਾ Bani Parrhna Sama

* ਜਪੁਜੀ ਸਾਹਿਬ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ
* ਸ਼ਬਦ ਹਜਾਰੇ 5 ਤੋਂ 7 ਮਿੰਟ
* ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ 20 ਤੋਂ 25 ਜਾਂ 30 ਮਿੰਟ
* ਸਵੱਯੇ 3 ਤੋਂ 4 ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ,
* ਰਹਰਾਸ 10 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ
* ਸੋਹਿਲਾ (ਕੀਰਤਨ ਸੋਹਿਲਾ) 3 ਤੋਂ 4–5 ਮਿੰਟ
* ਆਨੰਦ ਸਾਹਿਬ ਲਈ 10 ਜਾਂ 13 ਤੋਂ 15 ਜਾਂ 20 ਮਿੰਟ ਹੋਰ ਲਗਣਗੇ
* ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਜਿੰਨੀਆਂ ਅਸ਼ਟਪਦੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨੀਆਂ ਹੋਣ, ਇਕ ਅਸ਼ਟਪਦੀ ਨੂੰ 2.5 ਜਾਂ 3 ਤੋਂ 4 ਜਾਂ 5 ਮਿੰਟ ਲਗਣਗੇ।

ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ ਕਰਨ ਉਤੇ ਲਗਦਾ ਸਮਾ ਵਧ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਪਾਠ ਉਤੇ 13 ਤੋਂ 15 ਮਿੰਟ ਲਗਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ। ਆਮ ਕਰਕੇ, ਸਿਰਫ਼ ਪਰਵਾਨਿਤ ਨਿਤਨੇਮ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਵੇਰੇ ਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦਾ ਪਾਠ ਪਾ ਕੇ ਇਕ ਤੋਂ ਸਵਾ ਜਾਂ ਡੇਢ੍ਹ ਘੰਟਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਹੋਰ ਵੱਧ ਸਮਾ ਲਗੇਗਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਸਵੇਰ ਦਾ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਭਜਨ, ਜਿਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ – 30 ਤੋਂ 60 ਜਾਂ 90 ਤੋਂ 120 ਮਿੰਟ, ਹੋਰ ਪਾ ਲਵੋ। ਆਮ ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੇ ਲਈ ਡੇਢ ਤੋਂ ਦੋ ਘੰਟੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਨੇਮ ਲਈ 15 ਤੋਂ 20 ਮਿੰਟ। ਦਿਨ, ਰਾਤ ਵਿਚ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੰਮ ਡੇਢ੍ਹ, ਦੋ ਤੋਂ ਢਾਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੈ – 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਦਸਵੰਧ।

ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ 24 ਅਸ਼ਟਪਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਪਾਠ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕ ਤੋਂ ਡੇਢ ਜਾਂ ਪੌਣੇ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ

24,000 ਅੱਖਰ ਹਨ। ਬੰਦਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ 24,000 ਸਵਾਸ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਜੇ ਕਰ ਆਮ ਮਨੁੱਖ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵਿਚ 14 ਸਵਾਸ ਲਵੇ। ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਕ ਪਾਠ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਸਵਾਸ ਸਫ਼ਲ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਵਾਸਾਂ ਦਾ ਦਸਵੰਧ ਕਢਣਾ ਚਾਹੀਏ ਤਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਢਾਈ ਘੰਟੇ ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ, ਪਾਠ ਵਿਚ ਲਗਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰ, ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਇਤਿਆਦਿ, ਵੀ ਮਿਲਾ ਲਵੋ। ਰਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਢਾਈ ਘੰਟਿਆਂ 'ਚੋਂ ਇਕ ਘੰਟਾ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ ਤਾਂ ਦਿਨ ਰਾਤ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਗਏ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਡੀ ਨੇਕੀ ਅਤੇ ਨੇਕ ਕਮਾਈ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਖਾਤੇ ਪੈ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਫਲ ਸਰੂਪ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਨਿਆਰੇ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਕਠਨ ਹੈ ਜਦ ਤਕ ਅਭਿਆਸ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਤੇ ਅਸੀਂ ਹੀ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਮਿਹਰ ਕਰੇ - ਮਨ-ਸਮਝ, ਧਿਆਨ, ਬੁਧ-ਬਲ ਬਣੇ ਰਹਿਣ -

ਕਿਰਪਾ ਕਰਹੁ ਦੀਨ ਕੇ ਦਾਤੇ ਮੇਰਾ ਗੁਣੁ ਅਵਗਣੁ ਨ ਬੀਚਾਰਹੁ ਕੋਈ॥
ਮਾਟੀ ਕਾ ਕਿਆ ਧੋਪੈ ਸੁਆਮੀ ਮਾਣਸ ਕੀ ਗਤਿ ਏਹੀ ॥
੫-੮੮੨-੧੬

ਬਾਣੀ – ਦੁਹਰਾਈ ਗਈ ਹੈ

Bani Duhrai Gai. More Organized Repetition.

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ Bani Parrhan Di Raftaar

ਕੁਝ ਵੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦੇ ਵਾਸਤੇ, ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜਾਂ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆਰੰਭ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ, ਜਾਚ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤਦ ਅਸੀਂ ਜੋੜ ਨਹੀ ਕਰਦੇ ਸਗੋਂ ਅਖਰਾਂ ਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੇ ਪਰਭਾਵ (impressions) ਤੋਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਜੋ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਜਿਦਾਂ ਕਿ ਪਾਠ ਕਰਨਾ, ਇਹ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਸੁਭਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਅਖਰਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਤੋਂ ਪੜ੍ਹੀ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਨਿਤ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹਰ ਤੁਕ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਦੇ ਅਖਰ ਸ਼ਬਦ ਪਛਾਣਦੇ, ਅਤੇ ਵਿਚੋਂ ਵਿਚੋਂ ਹੋਰ ਅਖਰ ਸ਼ਬਦ ਦੇਖਦੇ ਸਾਰੀ ਤੁਕ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਦੀ ਹੈ, ਸਾਡਾ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਰਫ਼ਤਾਰ ਇਕ ਹਦ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਰੁਕ ਟਿਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਇਹਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲ ਨਹੀ ਸਕਦੇ। ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਖਰ-ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਉਚਾਰਨ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਗ਼ਲਤ ਨਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ।

ਹੌਲੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ Hauli Paath Karna

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਲਈ, ਬਾਣੀ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਹਰ ਸ਼ਬਦ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿਖਿਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਅਰਥ ਕੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਬਾਣੀ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਜਮਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨਾ।

ਬਾਣੀ ਤੇਜ਼ ਪੜ੍ਹਨੀ Bani Taez (Tez) Parrhni

ਬਾਣੀ ਤੇਜ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਇਦਾਂ ਪੜ੍ਹੋ ਕਿ ਜਿਦਾਂ ਕੋਈ ਕਿਤਾਬ ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ - ਪੜ੍ਹਣ ਦੇ ਵਿਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਵੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਲਮਕਾਇਆ ਜਾਵੇ: ਸੁਰ ਲੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਪੜ੍ਹੋ। ਪੜ੍ਹਨਾ ਸਾਰਾ ਇਕ ਸਾਰ ਚਲਦਾ ਜਾਵੇ। ਧਿਆਨ ਰਖੋ ਕਿ ਵਿਚ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ ਛਡਦੇ (ਖਾਈ) ਨਾ ਜਾਉ। ਤੇਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਦਾਂ ਕੋਈ ਅਖਰਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ, ਇਹਨਾ ਦੇ ਉਤੋਂ ਦੀ ਤਿਲਕਦਾ (slipping, skidding) ਭਜੀ ਜਾਂ ਉਡਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ।

ਵੇਗ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਬਾਣੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨਾ Vaeg Vich Aa Ke Bani Parrhni

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਲਈ, ਬਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਖੁਭ ਕੇ ਪੜ੍ਹੋ - ਧਿਆਨ ਪੂਰਾ

ਬਾਣੀ ਦੇ ਵਿਚ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ। ਮਨ ਦਾ ਵੇਗ ਬਣਾ ਲਵੋ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹੋ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰੇਮ ਤੇ ਵੈਰਾਗ ਵਿਚ ਆ ਕੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਅਥਰੂ ਜਾਰੀ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਦਾਂ ਪੜ੍ਹਿਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰਤੀ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਵਿਚ ਜੁੜ ਜਾਵੇਗੀ। ਕਦੀ ਕਦੀ, ਵਿਚ ਵਿਚ ਇਦਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਇਹਦਾ ਮਹਾਨ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ।

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਪੜ੍ਹਨਾ - ਪਾਠ Guru Granth Sahib Parrhna

ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਜਾਂ ਇਹਦਾ ਸਹਜ ਪਾਠ ਰਖ ਛਡੋ। ਪਾਠ ਕਰਦੇ, ਸਟੀਕ ਤੋਂ ਅਰਥ ਦੇਖਦੇ ਜਾਉ। ਕੋਲ ਨੋਟਬੁਕ ਰਖੋ ਤੇ ਲੋੜੀਂਦੇ ਨੋਟ ਲੈਂਦੇ ਜਾਉ। ਪ੍ਰਮਾਣ ਜੋ ਚੰਗੇ ਲਗਣ, ਨੋਟ ਕਰ ਲਵੋ।

ਆਮ ਕਰਕੇ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਇਕ ਪੂਰਾ ਪੰਨਾ ਪੜ੍ਹਣ ਤੇ 3 ਤੋਂ 5 ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਕੁਲ ਪੰਨੇ 1430 ਹਨ। ਦਸ ਪੰਨੇ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਵਾਧ ਘਾਟ ਪਾਕੇ, ਪਾਠ ਦਾ ਭੋਗ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿਚ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਮ ਕਰਕੇ 10 ਪੰਨਿਆ ਨੂੰ 30 ਮਿੰਟ ਲਗਦੇ ਹਨ। 5 ਪੰਨੇ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹੋ ਤਾਂ ਭੋਗ ਨੂੰ 1 ਸਾਲ ਲਗੇਗਾ।

ਬਾਣੀ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰਨੀ Bani Zbani Yaad Karnee

ਅਖਾਣ ਹੈ, "ਬਾਣੀ ਕੰਠ, ਪੈਸਾ ਗੰਠ।" ਮੂੰਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਬਾਣੀ ਦਾ ਲਾਭ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁਟਕੇ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਇਕ ਥਾਂ ਬੈਠ, ਟਿਕ ਕੇ ਹੀ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਹੈ ਇਹ ਬੜੀ ਕਮਾਲ, ਸਹੀ ਤਾਂ ਇਹ ਹੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਂਦੇ, ਕੰਮ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉੱਤਮ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ ਟਿਕ ਬੈਠ ਕੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਜਦ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਇਦਾਂ ਹੀ ਕਰੋ। ਮੂੰਹ ਜ਼ਬਾਨੀ ਪੜ੍ਹੀਦੀ ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਵਕਤ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਨਵੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਵੀ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਸਮੇ ਸਮੇ ਤਸੱਲੀ (check) ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ - ਤੁਸੀਂ ਬਾਣੀ ਜ਼ਬਾਨੀ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਗੁਟਕੇ ਤੋਂ ਸੋਧਦਾ ਜਾਵੇ।

ਬਾਣੀ ਦਾ ਸ਼ੁਧ ਉਚਾਰਣ Bani Shudh Ucharan

ਬਾਣੀ ਸ਼ੁਧ ਉਚਾਰਿਆਂ ਸਹੀ ਅਰਥ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਅਸ਼ੁਧ ਉਚਾਰੋ ਤਾਂ ਅਰਥ ਦੇ ਅਨਰਥ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੀ ਗ਼ਲਤੀ ਸਿਹਾਰੀ, ਦੁਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਔਂਕੜ ਦੇ ਉਚਾਰਨ ਵਿਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ -

ਗੁਰਮੁਖ = ਗੁਰਮੁਖ
ਗੁਰਮੁਖਿ = ਗੁਰਮੁਖ ਤੋਂ
ਗੁਰਮੁਖੁ = ਗੁਰਮੁਖ ਨੂੰ
ਏਦਾਂ ਹੀ ਹੈ -
ਕੇ = ਨਹੀ
ਕੈ = ਜਾਂ

ਸ਼ੁਧ ਪੜ੍ਹਣ ਦਾ ਸਿਖਣਾ ਸਬਰ ਅਤੇ ਠਰ੍ਹਮੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਸੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਗੁਰਮੁਖ ਤੋਂ ਸਿਖੋ। ਸਹੀ, ਸ਼ੁਧ ਬੋਲ, ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਬਾਣੀ, cassettes, CDs, DVDs etc., ਬੜੇ ਧਿਆਨ ਦਿੰਦੇ ਸੁਣ ਕੇ ਸ਼ੁਧ ਉਚਾਰਣ ਸਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੰਨਾ 1353 ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਤ ਕੁ ਪੰਨੇ ਸਲੋਕ ਸਹਸਕ੍ਰਿਤੀ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਅਗੇ ਦੋ ਕੁ ਪੰਨੇ ਗਾਥਾ ਹੈ। ਇਹ ਪੰਨੇ ਸ਼ੁਧ ਪੜ੍ਹਨੇ ਸਿਖ ਲਵੋ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ

ਸ਼ੁਧ ਪੜ੍ਹਨਾ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਟਾਂ ਦੇ ਸਵਈਏ ਵੀ ਸ਼ੁਧ ਪੜ੍ਹਨੇ ਸਿਖੋ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਉਪਰੰਤ, ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਬਾਣੀ ਸ਼ੁਧ ਪੜ੍ਹਨੀ ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਜਾਪ ਸਾਹਿਬ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਅਕਾਲ ਉਸਤਤ।

ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ Bani De Arth

ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਜਾਣਨੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਨ ਦਾ ਵਕਤ ਅਲਗ ਰਖੋ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਆਪਣੇ ਬਨ੍ਹੇ (set) ਸਮੇ ਵਿਚ, ਪਰਾਪਤ (available) ਵਕਤ ਦੀ ਵੰਡ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਥੋੜਾ ਵਧ ਸਮਾ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਅਰਥਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਟਕੇ (ਸਟੀਕ) ਤੋਂ ਨਿਤ ਨੇਮ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਜਿਥੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਅਰਥ ਦੇਖਦੇ ਜਾਉ। ਬਾਣੀ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ (study) ਦਾ ਵਕਤ ਅਲਗ ਮਿਥ ਛਡੋ। ਇਕ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਨੇ ਪੰਥ ਦਾ ਮਿਥਿਆ ਨਿਤਨੇਮ ਰੋਜ਼ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੂਸਰੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਖੁਲ੍ਹ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਪੂਰਾ ਨਿਤਨੇਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਹਰ ਅੱਖਰ ਗੁਰਮੰਤਰ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਹਰ ਅੱਖਰ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤਥਾ ਆਤਮਿਕ ਘਾਲ ਹੈ। ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਗੁਰਬਾਣੀ ਰਾਹੀਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੁਕਮ ਇਹਨਾ ਆਪ ਜੀਵਿਆ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਪੜ੍ਹਨੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਮਹਾਤਮ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਣਨ ਵਿਚ ਸਾਰੇ ਜਪ ਤਪ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਕਰਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਭਾਵ ਅਰਥ ਇਹ ਨਹੀ ਕਿ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਨਹੀ ਜਾਂ ਇਹਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ, ਨਾਮ-ਜਾਪ ਪਹਿਲੇ ਨੰਬਰ ਤੇ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦਿਉ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਪੰਨੇ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਹਦਾਇਤ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਕੋਈ ਘਟ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਪੁਛੋ, “ਜੀ, ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹੋ?” ਉਤਰ, “ਹਾਂ ਜੀ ਬਾਣੀ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ”। ਕਮਾਲ ਹੈ, ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਹੀ ਪਤਾ ਨਹੀ। ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ ਬੈਠ-ਟਿਕ ਕੇ, ਧਿਆਨ ਜੋੜ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਨਾ - ਕਿੰਨੀ ਸਿਧੀ ਗਲ ਹੈ!

ਬਾਣੀ ਨਿਤਾਪ੍ਰਤਿ ਪੜ੍ਹਨੀ Bani Nitaprat Parrhni

ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਬਾਣੀ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਕਾਰਨ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਅਰੋਗ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਪਾਠ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਜਿਤਨਾ ਵੀ ਪਾਠ ਕਰ ਸਕੋ ਨਿਤਨੇਮ ‘ਚੋਂ, ਉਤਨਾ ਹੀ ਸ਼ੁਭ ਕਰਮ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਸੇਧ ਲੈਣੀ ਹੈ। ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਨਿਤਨੇਮੀ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਪੈ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਛੱਡ ਦੇਣ? ਜਦ ਸਿਧੇ ਰਾਹ ਤੁਰ ਪੈਣਗੇ, ਤਦ ਤਕ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਵੇਗੀ ਤੇ ਬਾਣੀ ਛਡ ਨਹੀ ਸਕਣਗੇ।

ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਜਿਊਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦ ਤਕ ਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਜੀਵਨ ਜਾਚ ਆ ਨਹੀ ਜਾਂਦੀ, ਇਹ ਸਬਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਮਨ ਨੂੰ ਮੈਲ, ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਲਗਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਧੋਈ ਜਾਣ ਵਾਸਤੇ ਬਾਣੀ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਪੜ੍ਹਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਬੀਬੀ ਹਰਨਾਮ ਕੌਰ, ਸੁਪਤਨੀ ਸ੍ਰ. ਸੁੰਦਰ ਸਿੰਘ, ਜੁਗਸਲਾਈ, ਜਮਸ਼ੈਦਪੁਰ (Jamshedpur) ਬਿਹਾਰ (ਹੁਣ ਝਾੜਖੰਡ) ਨੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, “ਜੇ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ, ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ, ਇਕ ਅੱਧ ਬਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ ਦਾ ਪਾਠ ਨਾ ਕਰ ਸਕੇ ਤਾਂ ਫਿਰ?” ਉਤਰ ਸੀ, “ਭੁਲ ਜਾਉ। ਨਾ ਭੁਲ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕਰ ਲਵੋ”। ਰਹਿ ਗਏ ਪਾਠ ਇਕੱਠੇ ਕਰਦੇ ਆਪਣੇ ਵਾਸਤੇ ਅਸਹਿ ਬੋਝ ਨਾ ਬਣਾਉ। ਜੇ ਗੱਲ ਮਨ ਤੋਂ ਨਾ ਉਤਰੇ ਤਾਂ ਅਰਦਾਸ ਕਰਕੇ ਖਿਮਾ ਮੰਗ ਲਉ। ਮਨ ਦਾ ਮੁਕਤ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਐਵੇਂ

ਕਲਪਣਾ ਨਾ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਹਿਮ ਨਹੀ ਆਉਣ ਦੇਣੇ ਚਾਹੀਦੇ। ਬਾਣੀ ਨੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਵਹਿਮਾਂ, ਭਰਮਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਕਦੇ ਵੀ ਭਰਮਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਨਹੀ ਬਣਨ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਦਾ ਸੋਮਾ ਬਣਾਈ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ –

ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ ॥
ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ ॥
੫-੨੮੨-੧੬

ਬਾਣੀ ਦਾ ਵਿਚਾਰਣਾ Bani Da Vicharna

ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਤੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਉਤਰ ਜਾਣ ਕੇ ਪੜ੍ਹੀਏ, ਅਤੇ ਵਕਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਪੜ੍ਹਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਜਾਈਏ ਕਿ ਬਾਣੀ ਨੂੰ ਕਿਥੋਂ ਤਕ ਸਮਝ ਲਿਆ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਢਾਲ ਲਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੇਗ ਵਿਚ ਲੀਨ ਕਰ ਲਵੇਗੀ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਔਗੁਣਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਨਿਰਮਲ ਹੁੰਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ – ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਦੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੁੜਨਾ ਇਸ ਵਿਚਾਰ ਰਾਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬਾਣੀ ਵਰਗੇ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਛੱਡ ਦਿਉ ਤੇ ਇਹ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰ ਲਵੋ। ਜਦ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ ਬਾਣੀ ਦੇ ਕਹੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾ ਗਇਆ ਤਦ ਅਸੀਂ ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਜੁੜ ਗਏ, ਇਕ ਮਿਕ ਹੋ ਗਏ। ਇਹ ਔਖਾ ਕੰਮ ਹੈ ਪਰ ਕੰਮ ਕੀਤਿਆਂ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੀ ਕਹਿਣੀ, ਵਿਚਾਰਨੀ, ਕਰਨੀ ਤੇ ਰਹਿਣੀ ਇਕ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਅੰਦਰੋਂ ਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਇਕ ਸਮਾਨ ਹੋ ਜਾਈਏ –

ਰਹਤ ਅਵਰ ਕਛੁ ਅਵਰ ਕਮਾਵਤ ॥
ਮਨਿ ਨਹੀ ਪ੍ਰੀਤਿ ਮੁਖਹੁ ਗੰਢ ਲਾਵਤ ॥
੫-੨੬੯-੭

ਜਦ ਸ੍ਰ. ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਬਾਰੇ ਆਪਣਾ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸਣ ਤਾਂ ਉਹਨਾ ਫ਼ਰਮਾਇਆ ਕਿ ਜਦ ਵੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੋ, ਇਸ ਦੀ ਖੋਜ ਅਤੇ ਇਸ ਉਪਰ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹਾਸਲ ਕਰੋ। ਉਹਨਾ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਸੀ ਕਿ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਲੱਗ ਗੱਲ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਵਿਚਾਰਨਾ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸਮਝਣਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ।

ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਰਹਿ ਚੁਕੇ ਹੈੱਡ (Head) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਮੈਡੀਸਨ (Medicine) ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਕ ਗੁਰਮੁਖ ਨੇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, "ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜੋਤ ਜਗ ਪਈ ਹੈ?" ਤਦ, "ਜੋਤ ਜਗ ਪਈ" ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਾ ਆਈ। ਵਿਚਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਮਝ ਆਈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲ ਲੈਣਾ। ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਹ ਹੈ ਆਤਮ-ਗਿਆਨੀ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਸਿਰਫ਼ ਪੜ੍ਹਨੀ ਹੀ ਨਹੀ, ਸਮਝਣੀ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਤਾਰਨੀ ਅਤੇ ਜਿਊਣੀ ਵੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਇਸ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸੁਭਾਗ ਹੈ। ਹਰ ਵਕਤ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸ਼ਰਧਾ ਭਰਿਆ ਚਾਉ ਬਣਿਆ ਰਹੇ।

ਬਾਣੀ ਵਿਚਾਰਨ ਨਾਲ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਤਾਂਘ ਤੇ ਸੱਧਰ ਜਾਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਾਠ ਨਾ ਕੀਤਿਆਂ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਘਾਟ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਬਾਣੀ ਰਸਨਾ ਉਤੇ ਰਹੇ, ਜੇ ਇਹ ਮਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਵੇਗ ਸੁਰਤ ਅੰਦਰ ਟਿਕ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ – ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਯਾਦ!

ਅਸੀਂ ਜਿਦਾਂ ਵੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਜਿਨੀ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਸਕੀਏ, ਇਹ ਉਤਮ

ਕਰਮ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਅਸੀ ਜੀਵਨ ਇਹਦੀ ਸੇਧ ਲੈ ਕੇ ਜੀਵਣਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਧਿਆਨ Bani Dhyan

Meditation – ਇਕ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਧਿਆਨ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅੰਦਰ ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਮੁੜ, ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਇਆ ਗਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਮਨ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਪਰਭਾਵ ਪਾ ਕੇ ਆਪਣਾ ਲਕਸ਼ ਮਨ ਨੂੰ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਈ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਵਿਚਾਰ ਮੁੜ, ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਇਆਂ ਮਨ ਇਸ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਕਬੂਲਦਾ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਸ ਜਿਹਾ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਇਹ ਜੀਵਨ ਬਾਣੀ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਪੈਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਾਣੀ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਜਾਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਪੈ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਉਸ ਦੀ ਉਚਤਾ ਅਤੇ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਮ-ਭੈ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹਰ ਵਕਤ ਮੰਨਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਪਰਭਾਵ ਹੇਠ ਮਨ ਵੈਰਾਗ, ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਸਿੱਕ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਸਿੱਕ ਮਨ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਵਰਗਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿੱਕ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ –

ਜਿਉ ਜਲ ਮਹਿ ਜਲੁ ਆਇ ਖਟਾਨਾ॥
ਤਿਉ ਜੋਤੀ ਸੰਗਿ ਜੋਤਿ ਸਮਾਨਾ॥
੫-੨੭੮-੪

ਤਾਂਦਰੀ – ਊਂਘ, ਨੀਂਦ Tandri, Oongh, Neend

ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਦੇ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਨੀਂਦ ਆਉਣੀ – ਹੁੰਗਲਾਹਟ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਇਹਦਾ ਮੁਖ ਕਾਰਨ ਰਾਤ ਨੂੰ ਘਟ ਸਉਣਾ ਹੈ। ਉਠ ਕੇ ਹਥ ਮੂੰਹ ਧੋ ਦੇਖੋ। ਬਹੁਤੀ ਢੋ ਲਾ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ। ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਅੰਤਰਮੁਖੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਉ। ਸੁਰਤ ਡੂੰਘੀ ਪਾਠ, ਅਖਰਾਂ, ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ, ਅਰਥਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਰਖੋ – ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਕੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਹੋ। ਸਤਰਾਂ ਉਤੇ ਉਂਗਲ ਫੇਰਦੇ ਪਾਠ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੁ ਧਿਆਨ ਲਿਖਤ ਉਤੇ ਜਮਿਆ ਰਹੇ। ਪਾਠ ਕਰਦੇ, ਉਂਗਲ ਸਤਰਾਂ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਨੂੰ ਤੋਰਦੇ ਜਾਉ ਤਾਂ ਜੋ ਹੁੰਗਲਾਹਟ ਦੇ ਨਾਲ ਉਖੜ ਜਾਉ ਤਾਂ ਪਤਾ ਰਹੇ ਕਿ ਕਿਥੇ ਸਉ – ਇਦਾਂ ਵਕਤ ਘਟ ਖਰਾਬ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੇ ਆਦਤ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ, ਸਧਾਰਨ, (regular tea: not decaf), ਚਾਹ ਪੀ ਲਵੋ। ਸ਼ਾਇਦ, ਤੁਰਿਆਂ ਫਿਰਿਆਂ ਨੀਂਦ ਹਟ ਜਾਵੇ। ਨੀਂਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹਨੂੰ ਗਲੋਂ ਲਾਹੁਣਾ ਕਠਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਤੁਰ ਫਿਰ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ, ਪਰ ਇਦਾਂ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਕੋਈ ਵਾਹ ਨਾ ਚਲੇ ਤਾਂ ਥੋੜਾ ਆਰਾਮ ਕਰ, ਲੇਟ, ਸਉਂ ਕੇ ਦੇਖ ਲਵੋ। ਆਰਾਮ ਕਰਕੇ ਵੀ ਗਲ ਨਾ ਬਣੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵਕਤ ਪਾਠ ਬੰਦ ਕਰ, 2-3 ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਰ ਦੇਖੋ। ਦੁਪਹਿਰੇ ਅਰਾਮ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਨੀਂਦ ਦਾ ਜ਼ੋਰ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰਖੇ, ਮਿਥੇ ਵਕਤਾਂ ਦੀ ਵੰਡ ਨੂੰ ਅਦਲ ਬਦਲ ਕੇ ਰਾਤ ਘਟੋ ਘਟ 6 ਘੰਟੇ ਸੌਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹਦੀ ਘਾਟ ਨਾ ਰਹੇ। ਇਸ਼ਨਾਨ ਨਹੀ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕਰ ਲਵੋ। ਅਲਗ ਅਲਗ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ, ਤਜਰਬੇ ਕਰ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕਿਦਾਂ ਗਲ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਮਹਾਤਮਾ ਰਾਤ ਘਟ ਸਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦਿਨੇ ਸਉਂ ਕੇ (nap) ਨੀਂਦ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਕਰ ਪਾਠ ਬੋਲ ਕੇ, ਚੁਸਤ-ਚੇਤਨ ਰਹਿ, ਬਾਹਰਮੁਖੀ ਹੋ, ਉਂਗਲ ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਤਰ ਉਤੇ ਫੇਰਦੇ ਧਿਆਨ ਬਾਣੀ ਦੇ ਉਤੇ ਬਨ੍ਹ, ਰਤਾ ਉਚੀ ਬੋਲ ਕੇ ਕਰੀਏ, ਤਾਂ ਨੀਂਦ ਦੇ ਝੋਕਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ (ਬੋਲ ਕੇ), ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਨੀਂਦ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ (effective) ਢੰਗ ਹੈ। ਬੋਲਦਿਆਂ ਵੀ ਝੋਕ ਆਵੇ ਤਾਂ ਹੋਰ ਉਚੀ ਬੋਲੋ।

ਬਾਣੀ ਦੀ ਸਤਰ ਉਤੇ ਉਂਗਲ ਫੇਰਨੀ, ਇਹ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਬਨ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਪੰਨਾ ਨਹੀ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਉਸ ਨੂ ਹਥ ਦੇ ਨਾਲ ਢਕ ਰਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਊਂਘ ਆਵੇ ਤਾਂ ਉਖੜ ਨਾ ਜਾਉ, ਤੇ ਗੜ ਬੜ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਕਿਥੋਂ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਸੋ। ਜਿਦਾਂ ਉਪਰ ਕਹਿਆ ਹੈ, ਲਫ਼ਜ਼ਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਜੋੜ ਅਤੇ ਅਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦੇ ਵਿਚ ਰਖੋ।

ਬਾਣੀ ਅਧਿਐਨ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ Bani Adheyan Da Visthar

ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਮੁੱਢਲਾ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਅਰਥ ਜਾਣਨੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਜ ਆਸਾਨ ਨਹੀ ਕਿ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਦਿੱਤੀ ਹਰ ਬੋਲੀ ਅਤੇ ਕਠਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸਹਿਜੇ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜਿੰਨੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ, ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਜਿੰਨੀ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝ ਸਕੋ, ਚੰਗਾ ਹੈ। ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ, ਡੀ ਲਿਟ, ਦਾ "ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਰਪਨ," ਦਸ ਜਿਲਦਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਟੀਕਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸਥਾਰ ਅਤੇ ਖੋਜ ਭਰਿਆ ਹੈ। ਉਹਨਾ ਦੀ ਦੇਣ ਕਮਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਯੋਗ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਤੁਕ ਦਾ ਸਿੱਧਾ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਲਈ, ਐਸ.ਜੀ.ਪੀ.ਸੀ. ਦਾ ਛਾਪਿਆ, ਐਡਵੋਕੇਟ ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਦਾ ਅੱਠ ਜਿਲਦਾਂ ਵਿਚ ਗੁਰਮੁਖੀ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਟੀਕਾ ਆਸਾਨ ਤੇ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਮਨ ਵਿਚ ਟਿਕਾਇਆਂ ਪਾਠ ਬਹੁਤ ਮਨ ਲਗਾ ਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਰਥ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਭਾਵੇਂ ਨਾ, ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਕਾਫ਼ੀ ਅਰਥ ਸਮਝਣ ਲਗ ਪਈਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲਗਨ ਵੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਅਰਥ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਵੀ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਡੂੰਘੇ ਭਾਵਾਂ ਦੇ ਭੇਦ, ਪਾਠ ਕਰਦਿਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਮਨ ਵਿਚ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਅਚਾਨਕ ਹੀ ਉੱਘੜ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬਾਣੀ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਲਾਹੁਣ ਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਇਸ ਨਾਲ ਅਰਥ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦ੍ਰਿੜ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਉਹਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਕੀ ਹੈ, ਤੇ ਇਸ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਇ ਇਹ ਦੇਖੋ ਕਿ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਉਂ ਮਨ ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇਗਾ।

ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਪਾਠ ਦੇ ਵੇਗ ਵਿਚ ਤੁਰੀ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਅਰਥ ਦੇਖਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਈਏ ਤਾਂ ਪਾਠ ਪੂਰਾ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਪਾਠ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਅਰਥ ਸਮਝਣੇ ਆਪਣੇ ਅਲੱਗ ਵਕਤ ਤੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੁੰਦਰ ਗੁਟਕੇ ਵਿਚ ਬਾਣੀ ਦੀ ਹਰ ਸਤਰ ਹੇਠ ਉਹਦਾ ਅਰਥ ਲਿਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਕਿਸੇ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਦੇਖਣਾ ਸਹਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਕਤ ਵੀ ਘੱਟ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ Bani Vich Dhyan Takaona

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਜਾਪ ਕਰਨ ਤਥਾ ਸਿਮਰਨ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਢੰਗ ਤਾਂ ਹੀ ਵਰਤਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਧਿਆਨ ਖਿੰਡਰੇ। ਜਦ ਧਿਆਨ ਟਿਕਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਫਿਰ ਇਹ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ, ਵਰਤੋ ਜਾਂ ਨਾ ਵਰਤੋ ਤੁਹਾਡੀ ਇਛਾ।

ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ 4-30 ਤੋਂ 6 ਵਜੇ ਤਕ ਰੇਡੀਉ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਪ੍ਰਸਾਰਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗੁਰਮੁਖ ਇਸ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਆਨੰਦ

ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਸ ਕੀਰਤਨ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਸੁਣਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਇਸ ਕੀਰਤਨ ਉਪਰ ਜਾਪ ਸਿਮਰਨ ਵਾਂਗ ਲਿਵ ਲਗਾ ਕੇ ਧਿਆਨ ਬੰਨ੍ਹਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਦੇ ਹੋਇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਤਾਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਹੀ ਜੁੜਨਾ ਹੈ ਪਰ ਦੋਹਾਂ 'ਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਜੁੜਿਆ ਰਹੇ, ਉਹ ਹੀ ਬਹੁਤ ਅਨੰਦ ਹੈ। ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਜੋ ਧਿਆਨ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੌੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕੀਰਤਨ ਵੱਲ ਜਾ ਜੁੜਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇ ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਕੈਸਿਟ, ਸੀਡੀ, ਡੀਵੀਡੀ ਵਰਤ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋ ਰਿਹਾ ਕੀਰਤਨ ਪਿਛੋਕੜ (background) ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਬਹੁਤ ਅਨੰਦਮਈ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਨਲੋੜੀਂਦੀਆਂ ਥੋੜੀਆਂ ਬਹੁਤ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਧੁਨੀ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਧਿਆਨ ਜਦ ਵੀ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ, ਤਦ ਬਹੁਤ ਮਧਮ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕੈਸਿਟ, ਸੀਡੀ, ਡੀਵੀਡੀ ਵਰਤੀਏ ਤਾਂ ਜੋ ਧਿਆਨ ਕੀਰਤਨ ਹੋ ਰਹੀ ਬਾਣੀ ਵੱਲ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਮਿਊਜ਼ਿਕ ਤਕ ਹੀ ਰਹੇਗਾ ਤੇ ਪਾਠ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਲਗੇਗਾ। ਨਾਮ-ਜਾਪ ਮਿਊਜ਼ਿਕ (ਸਾਜ਼ਾਂ) ਦੇ ਕੈਸਿਟ ਵਰਤ ਕੇ ਵੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਬਹੁਤ ਜੁੜੇਗਾ।

ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਜਾਂ ਜਾਪ ਕਰਦੇ, ਜੇ ਧਿਆਨ ਇਧਰ ਉਧਰ ਦੌੜੇ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਕਿਸੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਜੋ ਕੀਤੇ ਸਨ, ਕਿਤੇ ਕੋਈ ਗੁਰਪੁਰਬ ਮਨਾਉਣ ਜਾਂ ਕੋਈ ਯਾਤਰਾ ਜੋ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਮਨ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉ। ਪਾਠ ਵੀ ਕਰਦੇ ਜਾਉ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਉਸ ਲੰਘ ਚੁਕੇ ਅਵਸਰ ਨੂੰ ਵੀ ਲਈ ਆਉ। ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਨਹੀ ਜਾਇਗਾ। ਮਨੋਕਲਪਤ (imaginary) ਤਸਵੀਰ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅਤਿ ਵੈਰਾਗ ਮਈ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਦੇ ਘੁਸਮੁਸੇ, ਜਾਂ ਤਾਰਿਆਂ ਭਰੀ ਚਾਨਣੀ ਰਾਤ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਕਿਸੇ ਪਹਾੜਾਂ ਘਿਰੀ ਵਾਦੀ ਵਿਚ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਿੱਕ ਵਿਚ ਘੁੰਮ ਰਹੇ ਹੋ। ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ ਜਾਂ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਜਾਉ, ਮਨ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇਗਾ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗੁਰਧਾਮ ਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਨਾਲ ਮਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਹਰਿਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਅਤਿਆਦਿ)। ਇਹ, ਇਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਮਨੀਕਰਣ - ਸੁਹਾਵਨਾ ਅਸਥਾਨ Manikaran

ਨਾਮ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਨ ਦੇ ਲਈ ਸੁੰਦਰ, ਰਮਣੀਕ ਅਸ਼ਥਾਨ ਬੜਾ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤੇ ਸਹਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੀਕਰਣ ਅਜਿਹੇ ਅਸਥਾਨਾਂ ਚੋਂ ਇਕ ਹੈ।

ਕੁੱਲੂ ਤੋਂ 12 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਬਿਆਸ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ, ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਅਸਥਾਨ ਭੌਂਤਰ ਹੈ। ਇਥੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡਾ ਵੀ ਹੈ। ਇਥੋਂ, ਦਰਿਆ ਪਾਰ ਕਰਕੇ 40 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ, ਪਾਰਬਤੀ ਵੈਲੀ ਵਿਚ ਪਾਰਬਤੀ ਨਦੀ ਲੰਘ ਕੇ "ਮਨੀਕਰਣ" ਨਾਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ। ਇਹ, ਇਕ ਨਿੱਕਾ ਜਿਹਾ ਪਿੰਡ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਖੰਡਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਇਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਹਿੰਦੂ ਮੰਦਰ ਹੈ। ਇਥੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੇ ਚਸ਼ਮੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾ ਦਾ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਘਰਾਂ 'ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੀਆਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ ਵਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਭੌਂਤਰ ਤੋਂ ਮਨੀਕਰਣ ਤਕ ਰਸਤਾ ਬਹੁਤ ਰਮਣੀਕ ਹੈ। ਸੜਕ ਪੱਕੀ ਹੈ। ਮਨੀਕਰਣ ਤੋਂ ਦੋ ਕੁ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਉਰ੍ਹੇ ਕਸੌਲ ਰੈਸਟ ਹਾਊਸ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਰਸਤਾ ਜੋ ਵਾਦੀ

'ਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਸੇਬਾਂ ਦੇ ਬਾਗਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੈ। ਰਸਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਥਾਂ "ਜੱਰੀ" ਪਿੰਡ ਲੰਘਦੇ ਹੀ ਉਤਰਾਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੇ ਵਾਪਸੀ ਉਤੇ ਕਾਰ ਬੜੀ ਔਖੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਵਿਚ ਵਿਚ ਸੜਕ ਪਾਰਬਤੀ ਨਦੀ ਦੇ ਨੇੜੇ, ਨੇੜੇ ਲੰਘਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਪਿੰਡ'ਚ ਪਾਰਬਤੀ ਨਦੀ ਕਿਨਾਰੇ ਸੰਤ ਹਰੀਹਰ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਪੱਥਰ ਚੁਣ, ਸੀਮਿੰਟ ਲਗਾ ਕੇ ਦੋ ਜੁੜਵੇਂ ਛੋਟੇ, ਛੋਟੇ ਸਰੋਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਇ ਹਨ – ਇਕ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਇਸਤਰੀਆਂ ਲਈ। ਇਸ ਸਰੋਵਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਉਰ੍ਹੇ (ਨਾਲ ਹੀ) ਚਸ਼ਮਾ ਹੈ ਜਿਸ 'ਚੋਂ ਉਬਲਦਾ ਪਾਣੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੁਆਲੇ 6 ਫੁੱਟ ਚੌੜਾ ਚੁਬੱਚਾ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ 'ਚੋਂ ਇਕ ਖੁਲੀ (ਅਣਢੱਕੀ) ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਸਰੋਵਰ ਵਿਚ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਿਕਾਸ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਸਰੋਵਰ 'ਚੋਂ ਪਾਰਬਤੀ ਨਦੀ ਵਿਚ ਵਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤ ਜੀ ਪੋਟਲੀ ਵਿਚ ਲਪੇਟੇ ਚਾਵਲ ਚੁਬੱਚੇ ਵਿਚ ਰਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਲੂ ਉਬਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦਾਲਾਂ, ਰਾਜਮਾਂਹ, ਭਾਂਡੇ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਉਬਲਦੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਗਾਲ, ਅਗ ਉਤੇ ਤੜਕਾ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣ ਹਿਤ ਸੰਤ ਜੀ ਆਟੇ ਦੇ ਸਮੋਸੇ ਬਣਾ, ਟੋਕਰੀ ਵਿਚ ਟਿਕਾਅ, ਇਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਰਖ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹ ਪੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸੰਤ ਜੀ ਲੰਗਰ ਅਤਿ ਸਵਾਦੀ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਜਮਾਂਹ, ਕੜ੍ਹੀ, ਲੌਂਗੜੂ (fronds of fern) ਦਾ ਅਚਾਰ, ਇਤਿਆਦਿ ਚਾਰ ਪੰਜ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਬਣਾ ਕੇ ਕੇਤਲੀ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਾਲੀ ਵਿਚ ਟਿਕਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਸਾਂ, ਕਾਰਾਂ ਤੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਚਾਹ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਵੇਰੇ ਸਵੇਰੇ ਵਾਪਸੀ ਬੱਸਾਂ ਫੜਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਪੰਜੀਰੀ, ਚਾਹ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦਾ ਬਚਿਆ ਲੰਗਰ ਵੰਡਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਚੱਟਾਨਾਂ ਉਤੇ ਲੱਕੜ ਦਾ ਇਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਕਮਰਾ ਆਪਣੇ ਲਈ, ਇਕ ਵੱਡਾ ਕਮਰਾ ਸੰਗਤ ਲਈ, ਨਾਲ ਹੀ ਉਚੇ ਅਸਥਾਨ ਤੇ (ਪਹਾੜੀ ਵਿਚ) ਨਿੱਕੀਆਂ, ਨਿੱਕੀਆ ਕੰਦਰਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਭਜਨੀਕਾਂ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਪਰੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰ ਲਈ ਅਸਥਾਨ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਉਚੇ ਪਹਾੜ ਹਨ। ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਪਹਾੜ ਦੇ ਉਪਰੋਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਚੰਦ, ਨਦੀ ਦੀ ਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਂ, ਚਮਕਦੇ ਜੁਗਨੂੰ, ਬੜਾ ਹੀ ਅਦਭੁਤ ਦਰਿਸ਼ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਡੂੰਘੇ ਕੁੰਡ (bowl) ਦੇ ਤਲੇ ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਬੀਂਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਚਮਕਦੇ ਜੁਗਨੂੰ ਮਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਅਨੰਦ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਾਨਸਰੋਵਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹੋਇ ਰਾਤ ਇਥੇ ਟਿਕੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਬਲਦੇ ਜਲ ਵਿਚ ਰੋਟੀਆਂ ਪਕਵਾਈਆਂ ਸਨ।

ਅੱਸੀ ਕੁ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਇਹ ਸੰਤ ਲੰਮੇ, ਉਚੇ, ਭਰਵੇਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਨ। ਚਿੱਟਾ ਦਾੜ੍ਹਾ ਤੇ ਮਘਦਾ ਲਾਲ ਨੂਰਾਨੀ ਚਿਹਰਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹੱਥੀਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਬਹੁਤ ਚੁਸਤ ਹੈ। ਪਿਛੇ ਜਿਹੇ, ਖਾਸ ਕਰ ਦਿੱਲੀ ਦੀਆਂ ਸੰਗਤਾਂ ਦੇ ਉੱਦਮ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪੱਥਰ ਉਤੇ ਟਿਕਵਾਂ ਅਸਥਾਨ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ। ਹੇਠਾਂ ਯਾਤਰੂਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕੁਝ ਕਮਰੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਪਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਹੈ। ਉਥੋਂ ਦੇ ਕੁਝ ਪਹਾੜੀ ਲੋਕ ਸੰਤਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਅਸਥਾਨ ਅਤੇ ਯਾਤਰੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਬੱਸਾਂ ਤੇ ਕਾਰਾਂ ਪਾਰਬਤੀ ਨਦੀ ਦੇ ਪੁਲ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੁਜ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਥੋਂ ਲੱਕੜ ਦਾ ਬਣਿਆ ਪੁਲ ਪੈਦਲ ਲੰਘ ਕੇ ਉਤਰਾਈ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਡਾਕਟਰ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਆਰਥੋਪੀਡਿਕ ਸਰਜਨ, ਇਹ ਉਤਰਾਈ ਉਤਰ ਕੇ ਸਾਹੋ ਸਾਹ ਹੋਇ ਇਸ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਪੁਜੇ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਰਾਹ ਬਹੁਤ ਕਠਨ

ਹੈ।" ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਉਤਰ ਦਿੱਤਾ, "ਹਰ ਚੰਗੀ ਵਸਤ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਕਠਨ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।"

ਉੱਤਮ ਜੀਵਨ ਦਾ ਰਾਹ ਸੁਖਾਲਾ ਨਹੀ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਹੈ ਜਾਪ ਸਿਮਰਨ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਸੁਣਨ, ਵਿਚਾਰਨ, ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ, ਲੋੜਵੰਦ ਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦਾ। ਬਹੁਤੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਪੈਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਬਹੁਤ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ, ਕਈ ਆਪਣੀਆਂ ਮੰਜਲਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾ ਤੇ ਪੁਜੇ ਹੋਇ ਹਨ। ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਿਆਂ, ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਸਭ ਪਾਂਧੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਧਾਲੂ ਸਾਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਉਚੇ ਪ੍ਰਯੋਜਨ ਵਿਚ ਲਗੇ ਆਪਾ ਜ਼ਾਹਿਰ ਨਹੀ ਕਰਦੇ। ਬਹੁਤ ਹਨ ਜੋ ਹੋਰਾਂ ਦੇ ਜਾਗਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਰੱਬ ਦੀ ਕਾਰ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ ਫ਼ਿਰ ਸਉਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਕਥਾ, ਕੀਰਤਨ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ Katha, Kirtan, Sadh Sangat

ਕਥਾ Katha

ਬਾਬਾਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆ ਪੁਤ ਸਪੁਤ ਕਰੇਨਿ॥

੩-੯੫੧-੪

ਕਥਾ ਵਿਚ ਇਹ ਅੰਗ ਆਉਂਦੇ ਹਨ –

1. **ਬਾਣੀ** – ਅਰਥ ਅਤੇ ਭਾਵ, ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਤੱਤ। ਬਾਣੀ ਕਿਸ ਨੇ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਉਚਾਰੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਬਕ।

2. **ਇਤਿਹਾਸ**

* ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਤਾਂ ਭਗਤਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ।
* ਇਸੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹੋਰ ਮਿਥਿਹਾਸਕ ਤੇ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਘਟਨਾਵਾਂ – ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਨੁਕਤੇ ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ (comparison) ਵਜੋਂ। ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ, ਧਾਰਮਕ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਹਾਨੀ। ਸਮਾਜਿਕ-ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਗਰਾਵਟ। ਸਿਆਸੀ – ਮੁਲਕ ਤੇ ਕੌਮ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਯੋਗਦਾਨ ਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਰਮ।
* ਆਪਣੇ ਮੁਲਕ, ਕੌਮ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ – ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਉਤੇ ਇਸ ਦਾ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਮੰਦਾ ਪਰਭਾਵ।
* ਹੋਰ ਧਰਮਾ ਦੀ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ।

ਕਥਾਕਾਰ ਆਪਣਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਨਬੰਧ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਆਏ ਭਗਤਾਂ ਨੂੰ ਕਥਾ ਵਿਚ ਬਿਆਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ, ਸਮਾਜਕ ਜਾਂ ਸਿਆਸੀ ਘਟਨਾਵਾਂ ਸਨਬੰਧਤ ਹਨ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਦਾ ਸਹੀ ਪਿਛੋਕੜ ਅਤੇ ਭਾਵ ਸਮਝ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਦੇ ਕੀਰਤਨੀਏ ਅਤੇ ਢੱਡ ਸਾਰੰਗੀ ਵਾਲੇ ਕਥਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ –

ਹਰਿ ਗੁਣ ਪੜੀਐ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗੁਣੀਐ॥
ਹਰਿ ਹਰਿ ਨਾਮ ਕਥਾ ਨਿਤ ਸੁਣੀਐ॥

੪-੯੫-੧

ਕਥਾ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ (roots) ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਸਿਖ ਧਰਮ ਦਾ। ਆਪਣੀਆਂ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਨੀਹਾਂ ਉਪਰ ਬਾਕੀ

ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਸਮਝ ਆਵੇਗੀ। ਹਰ ਇਕ ਵਾਸਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਥੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਕੌਣ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਹੈ? ਮਹਾਂਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਕਥਾਵਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਮਨ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬੱਝਦਾ ਹੈ –

ਸਦ ਬਲਿਹਾਰੀ ਤਿਨਾ ਜਿ ਸੁਨਤੇ ਹਰਿ ਕਥਾ॥

ਪ-੭੦੯-੩

ਕੀਰਤਨ Kirtan

ਕਲਜੁਗ ਮਹਿ ਕੀਰਤਨੁ ਪਰਧਾਨਾ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਪੀਐ ਲਾਇ ਧਿਆਨਾ॥

ਪ-੧੦੭੫-੧੯

ਰਾਗ ਦੀ ਸੁਰ ਤਾਲ, ਆਵਾਜ਼ ਦੀ ਮਿੱਠਤ, ਵੈਰਾਗ ਅਤੇ ਰਾਗੀ ਦਾ ਭਾਵੁਕ ਹੋ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਨਾ, ਸਰੋਤਿਆਂ ਦੀ ਲਿਵ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਰਾਗੀ ਭਾਈ ਜਵਾਲਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਕੀਰਤਨ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਲਗਿਆਂ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦੀ ਤਾਬਿਆ ਬੈਠੇ ਗ੍ਰੰਥੀ ਜੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਜੋ ਦਾਸ ਕੀਰਤਨ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਲਗਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਸਰਵਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ ਜੀ।" ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸੁਣਿਆ ਹੈ, "ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬੋਲੋ, "ਧੰਨ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ।" ਜੇ ਪਰਤੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟੀਆਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਜਾਣ? ਬਹੁਤੀ ਸੰਗਤ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਸਤੇ ਅਹਿਲ ਬੈਠ ਕੇ, ਨਿਸ਼ਚਿੰਤ ਹੋ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਬੈਠਦੀ ਹੈ।

ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਸੁਣਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ। ਰਾਗੀ ਭਾਈ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਜਗਾਧਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਨਾਨਕਸਰ, ਜਗਰਾਵਾਂ (ਲੁਧਿਆਣੇ ਨੇੜੇ) ਵਾਲੇ ਸੰਤ ਨੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਨ, "ਭਾਈ, ਤੂੰ ਇਕੱਲਾ ਘਰ ਬੈਠ ਕੇ ਕਿਤਨਾ ਕੁ ਨਾਮ ਜਪ ਲਵੇਂਗਾ? ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆ, ਬੈਠ ਸਾਰਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਕ ਵਾਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਕਹਿਆਂ, ਜਿੰਨੀ ਸੰਗਤ ਹਾਜ਼ਰ ਹੈ, ਉਤਨੀ ਵਾਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਕਹਿਣ ਦਾ ਫਲ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਵੇਗਾ।" ਭਾਈ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਜੀ ਆਪ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, "ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਬੈਠੇ ਹੋ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਦੀ ਗੁਫ਼ਾ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਲਗਾਉ।" ਕੀਰਤਨ, ਉਹ ਵੀ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ, ਬਹੁਤ ਉੱਤਮ ਕਰਮ ਹੈ –

ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਹੈ ਸਿਰਿ ਕਰਮਨ ਕੈ ਕਰਮਾ॥

ਪ-੬੪੨-੭

ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਸੁੱਤਾ ਮਨ ਜਾਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ –

ਸੰਤਹ ਸੰਗੁ ਸੰਤ ਸੰਭਾਖਨੁ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨਿ ਮਨੁ ਜਾਗੈ॥

ਪ-੬੭੪-੧੩

ਜਾਗੇ ਮਨ ਨੂੰ ਮਹਾਨ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ –

ਮਹਾ ਅਨੰਦ ਕੀਰਤਨ ਹਰਿ ਸੁਨੀਆ॥

ਪ-੭੧੫-੧੦

ਕੀਰਤਨ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਮਨ ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਮਾਣਦਾ ਹੈ –

ਨਾਨਕ ਦਾਸੁ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨਿ ਰਾਤਾ ਸਬਦੁ ਸੁਰਤਿ ਸਚੁ ਸਾਖੀ॥

ਪ-੧੨੭੭-੧੮

ਗੁਰੂ ਦਰਬਾਰ (ਗੁਰਦਵਾਰੇ) ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ ਦਾ ਨੇਮ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ, ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕਥਾ ਤੇ ਪ੍ਰਮਾਣ ਵੀ

ਚਲਦੇ ਹਨ। ਬਾਣੀ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮਨ ਜੋੜਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਸਹਿਲ ਅਤੇ ਸਾਰਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਤਮ ਢੰਗ ਕੀਰਤਨ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਵਕਤ, ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਵਿਚ ਕੀਰਤਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੀ ਪਰਧਾਨ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸ਼ਬਦ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਕੈਸਿਟ, ਸੀਡੀ, ਡੈਵੀਡੀ, ਵੀਡੀਓ, ਰੀਕਾਰਡ, ਜਦ ਮਨ ਕਰੇ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਾਪ ਕਰਦਿਆਂ ਮਨ ਨਾ ਟਿਕੇ ਤਾਂ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਟੇਪ (ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿਚ) ਵਜਾ ਲਵੋ ਤੇ ਫ਼ੇਰ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ। ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਤੋਂ ਆ ਰਿਹਾ ਕੀਰਤਨ ਰੇਡੀਓ ਤੋਂ ਸੁਣਦੇ ਹੋਇ ਜਾਪ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੋ। ਜੇ ਇਓਂ ਜਾਪ ਨਾ ਕਰ ਸਕੋ ਤਾਂ ਨਿਰੇ ਕੀਰਤਨ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਉ, ਵਕਤ ਦੇ ਵਕਤ ਇਹਨੂੰ ਹੀ ਜਾਪ ਦਾ ਰੂਪ ਸਮਝ ਲਉ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਸੰਗਤ, ਸਾਧ ਸੰਗਤ, ਸਤ ਸੰਗਤ Sangat, Sadh Sangat, Sat Sangat

ਸਤਸੰਗਤਿ ਕੈਸੀ ਜਾਣੀਐ॥
ਜਿਥੈ ਏਕੋ ਨਾਮੁ ਵਖਾਣੀਐ॥
੧-੭੨-੧

ਸੰਗਤ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਅਰਿਆਂ ਦਾ ਮੇਲ, ਮਿਲ ਬੈਠਣਾ। ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਸਤਿ ਸੰਗਤ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਉਚਾ ਦਰਜਾ ਦਿੱਤਾ ਗਇਆ ਹੈ ਕਿਉਂ ਜੋ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਉਹ ਹੈ ਜਿਥੇ ਸਭ ਮਾਈ ਭਾਈ ਮਿਲ ਬੈਠ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੇ, ਸੁਣਦੇ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਹਉਮੈ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ, ਨਿਮਰਤਾ ਅਤੇ ਮਿਠਤ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਉ –

ਮਿਲਿ ਸੰਗਤਿ ਤਜਿ ਅਭਿਮਾਨ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਪਾਏ ਹੈ ਪਰਮ ਨਿਧਾਨ॥
੫-੫੩੫-੮

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਵੈਤ ਭਾਵ (ਮੈਂ ਅਤੇ ਤੂੰ ਦਾ ਫ਼ਰਕ) ਆਪੇ ਹੀ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ –

ਬਿਸਰਿ ਗਈ ਸਭ ਤਾਤਿ ਪਰਾਈ॥
ਜਬ ਤੇ ਸਾਧਸੰਗਤਿ ਮੋਹਿ ਪਾਈ॥
੫-੧੨੯੯-੧੫

ਸੰਗਤ ਇਓਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸਕੂਲ ਦੀ ਜਮਾਤ ਹੋਵੇ। ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਸਿੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਅਭਿਮਾਨ ਰਹਿਤ ਜਾਈਦਾ ਹੈ –

ਸਤਸੰਗਤਿ ਸਤਿਗੁਰ ਚਟਸਾਲ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਸਿਖਾ॥
੪-੧੩੧੬-੮

ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ –

ਸਤਿਸੰਗਤਿ ਮਿਲਿ ਬਬੇਕ ਬੁਧਿ ਹੋਈ॥
ਪਾਰਸੁ ਪਰਸਿ ਲੋਹਾ ਕੰਚਨੁ ਸੋਈ॥
੪-੪੮੧-੪

ਜੀਵ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਹੋ ਜਾਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਪਾਰਸ ਨੂੰ ਛੂਹ ਕੇ ਲੋਹਾ ਸੋਨਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆ ਕੇ, ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ, ਬਾਣੀ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਭਰੋਸਾ ਬਝਦਾ ਹੈ –

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਉਪਜੈ ਬਿਸ੍ਵਾਸ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੪੩-੧੧

ਬਿਨਾ ਭਗਤੀ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀ ਉਪਜ ਸਕਦਾ। ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਬੱਝਦਾ ਹੈ। ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਮਿਲਣ ਨਾਲ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਜਜ਼ਬੇ ਵਿਚ ਭਗਤੀ ਉਪਜਦੀ ਹੈ –

ਸਾਧ ਸੰਗਤਿ ਬਿਨਾ ਭਾਉ ਨਹੀ ਊਪਜੈ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਭਾਵ ਬਿਨੁ ਭਗਤਿ ਨਹੀ ਹੋਇ ਤੇਰੀ॥
ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ-੬੯੪-੧

ਆਪਸ ਵਿਚ ਇਕੱਠਿਆਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪਰਸਪਰ ਪਿਆਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਜਾਗਦਾ ਹੈ। ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਸੰਗਤ ਦੇ ਪਰਭਾਵ ਕਾਰਨ ਗੁਰਮੁਖ ਹੋ ਨਿਬੜਦਾ ਹੈ -

ਕਬੀਰ ਚੰਦਨ ਕਾ ਬਿਰਵਾ ਭਲਾ ਬੇੜਿਓ ਢਾਕ ਪਲਾਸ॥
ਓਇ ਭੀ ਚੰਦਨੁ ਹੋਇ ਰਹੇ ਬਸੇ ਜੁ ਚੰਦਨ ਪਾਸਿ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੬੫-੨

ਮਨ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਮਾੜੀ ਭਾਵਨਾ ਵਿਚ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾਇਆਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਰਿੜ ਹੋ ਚੰਗੇ ਭਾਵ ਲੈ ਕੇ ਮਨ ਮੁੜ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ-ਬੁੱਧੀਜੀਵ ਦੇ ਕੋਲ ਜਾ ਕੇ, ਗੱਲ ਬਾਤ ਕੀਤਿਆਂ ਮਨੋ ਬਿਰਤੀਆਂ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਸੁਚੇਤ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ੍ਰ. ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ, "ਉਹ ਬੰਦਾ ਹੀ ਕੀ ਹੋਇਆ ਜਿਸ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦੂਸਰੇ ਅੰਦਰ ਤਬਦੀਲੀ ਨਾ ਲਿਆਵੇ।" ਇਹਨਾ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸੰਗਤ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਉਤੇ ਅਜਿਹਾ ਪਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੀ ਸੀ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਇਕ ਵਾਰ ਮਿਲਿਆਂ ਮੁੜ ਮਿਲਣ ਨੂੰ ਮਨ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਇਹ, ਬਹੁਤ ਗਿਆਨਵਾਨ ਅਤੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਦਰਵੇਸ਼ੀ ਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਾਗਰ ਅਥਾਹ ਸੀ।

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਉਮਰਪੁਰਾ ਬਟਾਲਾ ਲਾਗੇ, ਗਿਆਨ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਕਰਨੀ ਤੇ ਕਥਨੀ ਇਕ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਗਿਆਤਾ ਹਨ। ਹਰ ਪਹਿਲੂ ਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਮਾਣਾ ਸਹਿਤ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਗੱਲ ਬਾਤ ਕੀਤਿਆਂ ਅਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਮੈਲ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾਇਆਂ, ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਕੀਤਿਆਂ, ਬਾਣੀ ਦੇ ਗੁੱਝੇ ਭੇਦ ਖੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਤ ਸੰਗਤ ਤਾਂ ਹੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਥੇ ਸੱਤ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦੀ ਗੱਲ ਚਲੇ। ਇਕ ਦੂਸਰਾ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਲਾਭ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ।

ਜੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਮਾਤਰ ਦੀ ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਕਠਨ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਕੈਸਿਟ, ਸੀਡੀ, ਡੀਵੀਡੀ ਵੀ ਇਹ ਘਾਟ ਪੂਰੀ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਾਰੂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਅਤੇ ਕੈਸਿਟਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਘਰ ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਲਾਇਬਰੇਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਤੇ ਇੱਛਾ ਅਨੁਸਾਰ ਪੁਸਤਕ ਪੜ੍ਹ ਸਕੋ ਜਾਂ ਕੈਸਿਟ ਸੁਣ ਸਕੋ। ਹੁਣ, ਕੈਸਟਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਸੀਡੀ ਤੇ ਡੀਵੀਡੀ ਨੇ ਮਲ ਲਈ ਹੈ (2006)।

ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਅਧਿਐਨ Itihas Adheyan

ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਗਿਆਨ ਇਤਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਿਤਨਾ ਅਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਬਾਬਾ-ਪੜਦਾਦਾ ਅਤੇ ਵਡੇਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ। ਇਹ ਨਿਰੋਲ ਸਿਖ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਗਲ ਹੈ । ਆਮ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਵੀ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਗੁਣ ਹੈ। ਇਤਿਹਾਸ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ, ਕੀ ਕੀਤਾ, ਕੀ ਪਾਇਆ, ਕੀ ਗਵਾਇਆ ਹੁਣ ਅਤੇ ਅਗੋਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਜ ਦੇ ਸਮੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪਿਛੋਕੜ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੇ। ਇਹ ਪੜ੍ਹਨ ਵਾਸਤੇ ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦਾ "ਸਾਡਾ ਇਤਿਹਾਸ" ਭਾਗ 1 ਤੇ ਭਾਗ 2, ਚੰਗੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਹਨ। ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੜ੍ਹੋ। ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਵੰਡ 1947, ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਦਾ ਹਰੀਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਉਤੇ ਹਮਲਾ 1984, ਸਿਖਾਂ ਦਾ ਘਲੂਘਾਰਾ 1984, ਸਿਖ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਸਨਬੰਧ, ਅਤਿਵਾਦੀ-ਹਿੰਦੂ ਵਰਗੀਆ ਅਜੋਕੇ

ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹੋ। ਸਭ ਨੂੰ ਅਜ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੂਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣਾ ਬਚਾਉ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੀ ਰਾਖੀ ਵਾਸਤੇ ਚੇਤਨ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਸੇਵਾ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ Sewa, Nishkam Sewa

ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਸੇਵ ਕਮਾਈਐ॥
ਤਾ ਦਰਗਹ ਬੈਸਣੁ ਪਾਈਐ॥
੧-੨੬-੧

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸੇਵਾ (ਜੋ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਹੋਵੇ) ਦੀ ਬੜੀ ਮਹਾਨਤਾ ਹੈ। ਇਹ "ਕਰਮ ਯੋਗ" ਹੈ - ਸ਼ੁਭ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦੇ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੇਵਾ, ਬਧੇ ਹੋਇ ਨਹੀ, ਤਨ ਤੇ ਮਨ ਦੀ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂ ਕਿਹ -

ਬਧਾ ਚਟੀ ਜੋ ਭਰੇ ਨ ਗੁਣੁ ਨ ਉਪਕਾਰੁ॥
੩-੭੮੭-੧੭

ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੇਵਾ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਇਵਜ਼ਾਨੇ (ਫਲ) ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਨਿਰ-ਇੱਛਕ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਬਿਜਲੀ ਨਹੀ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਬਿਜਲੀ ਨਹੀ ਸੀ ਹੁੰਦੀ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਪੱਖਾ ਝੱਲਣਾ, ਪਾਣੀ ਢੋਣਾ, ਚੱਕੀ ਪੀਸਣੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ -

ਪਖਾ ਫੇਰੀ ਪਾਣੀ ਢੋਵਾ ਹਰਿ ਜਨ ਕੈ ਪੀਸਣੁ ਪੀਸਿ ਕਮਾਵਾ॥
੫-੭੪੯-੪

ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਚਾਰ ਪਦਾਰਥ (ਧਰਮ, ਅਰਥ, ਕਾਮ, ਮੋਖਸ਼ - ਦੇਖੋ ਇਨਡੈਕਸ) ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗੁਰੂ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰੋ -

ਚਾਰਿ ਪਦਾਰਥ ਜੇ ਕੋ ਮਾਗੈ॥
ਸਾਧ ਜਨਾ ਕੀ ਸੇਵਾ ਲਾਗੈ॥
੫-੨੬੬-੪

ਸੇਵਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ -

ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਤਾ ਕਿਛੁ ਪਾਏ ਮਾਨੁ॥
੨-੪੭੪-੧੦

ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਬੰਨਾ ਨਹੀ -

ਸੀਸੁ ਵਢੇ ਕਰਿ ਬੈਸਣੁ ਦੀਜੈ ਵਿਣੁ ਸਿਰ ਸੇਵ ਕਰੀਜੈ॥
(ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਅੰਦਰੋਂ ਕਢ ਕੇ ਸੇਵਾ ਕਰੋ) ੧-੫੫੮-੭

ਜੋ ਗੁਰੂ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਉਤੇ ਫੁੱਲ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸੇਵਕ ਹੈ -

ਹੁਕਮੁ ਬੂਝੈ ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਕਹੀਐ॥
੫-੧੦੭੬-੯

ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹਉਮੈ, ਤ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਖਤਮ ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਜ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ -

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿਐ ਸਹਜੁ ਊਪਜੈ ਹਉਮੈ ਤ੍ਰਿਸਨਾ ਮਾਰਿ॥
੧-੬੫-੬

ਜਦ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਉਪਜਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਇਹ ਸੇਵਾ ਭਜਨ, ਬੰਦਗੀ, ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਪਦਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ - ਵਾਹਿਗੁਰੂ-ਜਾਪ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀ ਹੈ -

ਗੁਰ ਕਾ ਸੇਵਕੁ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਧਿਆਏ॥
੫-੧੦੭੫-੨

ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਮਹਾਨ ਤਪੱਸਿਆ ਹੈ -

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤਪਾਂ ਸਿਰਿ ਤਪੁ ਸਾਰੁ॥
੩-੪੨੩-੧੩

ਸੇਵਾ ਤਨ, ਮਨ ਅਤੇ ਧਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਨ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਹੱਥੀਂ ਕੀਤੀ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਮਨ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਿਸੇ ਦਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸੰਵਾਰਨ ਲਈ ਆਪ ਹੁਕਮ ਦੇਣਾ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਅਗੇ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਧਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸੇਵਾ ਕਿਸੇ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ, ਕਿਸੇ ਸਨਬੰਧੀ, ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਦੀ, ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨ ਅਤੇ ਗੁਰਧਾਮ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਸੇਵਾ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਵਿਚਾਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਫ਼ੇਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਹਿਰਖ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਕੁਝ ਪੇਸ਼ੇ ਅਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਡਾਕਟਰੀ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਵਿਚ ਰੋਜ਼ ਹੀ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੇ ਬਹੁਤ ਮੌਕੇ ਮਿਲਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ (profession) ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸੰਤਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਮੰਗਾਂ ਮੰਗਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਾ ਰਹੇ, ਮੰਗਾਂ ਨਾ ਮੰਗੇ, ਮਾਣ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਹੈ। ਭਾਵ, ਉਹ ਸੇਵਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਦੇ ਫਲ ਦੀ ਕਾਮਨਾ ਨਾ ਹੋਵੇ।

ਬਟਾਲਾ, ਜਿਲ੍ਹਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਖੇ ਮਹਾਸ਼ਾ ਗੋਕਲ ਚੰਦ ਜੀ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਾਇਆ, ਦਾਨੀ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਸੇਵਾ ਇਹਨਾ ਦੀ। ਇਹਨਾ ਨੇ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕਈ ਨਿੱਕੇ, ਵਡੇ ਕੰਮ ਸੰਭਾਲੇ ਹੋਇ ਹਨ। ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਇਹ ਆਪਣੀ ਕਿਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਰਾਸ਼ਨ, ਬਾਲ ਫੁਲਵਾੜੀ, ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ, ਸਤੀ ਲਕਸ਼ਮੀ ਦੀ ਸਮਾਧ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ, ਗੀਤਾ ਭਵਨ, ਕੁਸ਼ਲਿਆ ਦੇਵੀ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਹਸਪਤਾਲ, ਜੰਞ ਘਰ ਇਤਿਆਦਿ ਕਈ ਸੇਵਾ ਦੇ ਕੁੰਭ ਇਹਨਾ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਹੇਠ ਚਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੜੇ ਸਾਦੇ, ਮਿੱਠੇ ਅਤੇ ਸੰਤ ਸਰੂਪ ਵਿਅਕਤੀ ਹਨ।

ਬਟਾਲੇ ਹੀ ਸ੍ਰ. ਆਤਮਾ ਸਿੰਘ ਮਠਾਰੂ ਜੀ ਨੇ ਮਹਾਰਾਜਾ ਜੱਸਾ ਸਿੰਘ ਰਾਮਗੜ੍ਹੀਆ ਪਬਲਿਕ ਹਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਚਲ ਰਹੇ ਸਕੂਲ ਦੀ ਸੇਵਾ ਆਪਣੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲਈ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਆਪ ਇਹ ਸਾਰੀ ਇਮਾਰਤ ਤਿਆਰ ਕਰਵਾਈ ਹੈ। ਆਪ ਪਲਿਉਂ ਖ਼ਰਚ ਕਰਕੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਉਗਰਾਹੀ ਨਾਲ ਖਰਚ ਪੂਰੇ ਕਰਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਦੀ ਕਦੀ ਆਪ ਹੱਥੀਂ ਵੀ ਉਸਾਰੀ 'ਤੇ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੰਮ ਇਹਨਾ ਬੜੇ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ, ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨੇ ਐਮ.ਏ. ਕਰਨ ਬਾਅਦ, ਲਾਹੌਰ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਡੇਹਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸਾਹਮਣੇ ਪਏ ਪਿੰਗਲੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਐਸੀ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਕਿ ਹੁਣ ਉਹ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਗਈ ਹੈ। ਇਥੇ ਪਿੰਗਲੇ, ਲਾਵਾਰਸਾਂ ਤੇ ਬੀਮਾਰਾਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਗਤ ਜੀ ਆਪ ਸਿਖ ਧਰਮ ਅਤੇ ਮਾਨਵਤਾ ਦੇ ਭਲੇ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ, ਕਿਤਾਬਚੇ, ਪਰਚੇ ਲਿਖਦੇ ਤੇ ਛਾਪਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਲਿਟਰੇਚਰ ਮੁਫ਼ਤ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤ ਗੁਰਮੁਖ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸੇਵਾ ਪੰਥੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਉੱਘੇ ਕਰਮ ਯੋਗੀ ਸਨ। ਆਪ ਜੀ ਨੇ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾਈ ਸੀ। ਸੇਵਾ ਪੰਥੀ ਸੰਤ ਬਸਤਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਆਦਿ ਕਈ ਗੁਰਧਾਮਾਂ ਦੀ ਇਕੋ ਸਮੇਂ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੋਟੇ ਖੱਦਰ ਦਾ ਮੜਾਸਾ ਮਾਰ, ਲੰਮਾਂ ਚੋਲਾ ਅਤੇ ਪੈਰੀਂ ਖੜਾਵਾਂ ਪਾ ਕੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੁਰੂਆਣਾ, ਨਜ਼ਦੀਕ ਬਟਾਲਾ, ਵਿਖੇ ਵੀ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਉਤਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅੱਚਲ ਸਾਹਿਬ (ਬਟਾਲਾ) ਵਿਖੇ ਸੇਵਾ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। 1984 ਦੇ ਘਲੂਘਾਰੇ ਬਾਅਦ ਸੰਤ ਖੜਗ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੀ ਕਾਰ ਸੇਵਾ ਕਰਵਾਈ। ਇਹਨਾ ਸੰਤਾਂ, ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਆਧਾਰ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦਾ ਦਰਜਾ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਂ, ਇਹ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਨਾਲ ਵੀ ਜੁੜੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸੇਵਾ, ਪਿਆਰ ਤਿਆਗ ਅਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਕ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਇਕ ਜੋਤ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦਾ ਕੋਈ ਭੇਦ ਭਾਵ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਗੁਰੂ ਘਰ, ਯਤੀਮਖਾਨੇ, ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮ, ਕੋਹੜੀ ਆਸ਼ਰਮ, ਹਸਪਤਾਲ, ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ, ਬੱਸ ਅੱਡੇ, ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨ, ਮੰਦਰ, ਮਸਜਿਦ, ਗਿਰਜੇ ਇਤਿਆਦਿ, ਕਿਤੇ ਵੀ ਨਿਰ ਇੱਛਕ ਸੇਵਾ ਦਾ ਮੌਕਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਘਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਨਿਆਸਰੇ ਬਿਰਧ ਬੀਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੂੰ ਸੇਵਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਸੇਵਕ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਛਬੀਲਾਂ ਵੀ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਯਾਤਰਾ, ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ Yatra, Tirath Yatra

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਣ ਜਾਉ ਤੀਰਥੁ ਨਾਮੁ ਹੈ॥
ਤੀਰਥੁ ਸਬਦ ਬੀਚਾਰੁ ਅੰਤਰਿ ਗਿਆਨੁ ਹੈ॥
੧-੬੮੭-੧੫

ਜੇ ਕੋਈ ਸੋਚੇ ਕਿ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਉਸ ਦੀ ਹਾਮੀ ਨਹੀ ਭਰਦੀ। ਤੀਰਥਾਂ ਉਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਇਸ਼ਨਾਨ ਨੇ ਕੁਝ ਨਹੀ ਸੰਵਾਰਨਾ। ਸੰਵਾਰਨਾ ਤਾਂ ਮਨ ਦੀ ਪਵਿੱਤਰਤਾ, ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਨੇ ਹੈ। ਜੇ ਇਹ ਨਹੀ ਤਾਂ -

ਨਾਵਣ ਚਲੇ ਤੀਰਥੀ ਮਨਿ ਖੋਟੈ ਤਨਿ ਚੋਰ॥
ਇਕੁ ਭਉ ਲਥੀ ਨ੍ਹਾਤਿਆ ਦੁਇ ਭਾ ਚੜੀਅਸੁ ਹੋਰ॥
੧-੭੮੯-੯

ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਬੀਤ ਚੁੱਕੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹੁਣ ਕਲਜੁਗ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਮ ਦੀ ਕੀਰਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ -

ਜਤੁ ਸੰਜਮ ਤੀਰਥ ਓਨਾ ਜੁਗਾ ਕਾ ਧਰਮੁ ਹੈ
ਕਲਿ ਮਹਿ ਕੀਰਤਿ ਹਰਿ ਨਾਮਾ॥
੮-੭੯੭-੧੮

ਸਚਾ ਤੀਰਥ ਉਹ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਗੁਰੂ ਤੇ ਰਬ ਦੇ ਪਿਆਰੇ ਹੋਣ -

ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਜਹ ਸਾਧ ਪਗ ਧਰਹਿ॥
੫-੮੯੦-੧੪

ਹਰੀ ਕੀਰਤਨ ਹੀ ਅਸਲ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨ ਹੈ -

ਬੋਲਹੁ ਭਾਈ ਹਰਿ ਕੀਰਤਿ ਹਰਿ ਭਜਵਲ ਤੀਰਥਿ॥
੪-੬੬੯-੧੬

ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਮ ਜਪਣ ਨਾਲ ਹੋਣੀ ਹੈ। ਵੈਸੇ ਤੀਰਥ ਦੇ ਲਾਭ ਇਹ ਹਨ -

1. ਯਾਤਰੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨੇੜਿਉਂ ਦੇਖ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਦਾ ਕੁਝ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਗ਼ਲਤ ਫ਼ਹਿਮੀਆਂ ਦੂਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਸਪਰ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਵਧਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਾਂਝਾਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਚਲਣਾ, ਮਿਲ ਕੇ ਰਹਿਣਾ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਹੱਥ ਵੰਡਾਉਣਾ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਹਾਰਣ ਦਾ ਵੱਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
3. ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਉਚੇ ਸੁਚੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਮਿਸਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
4. ਯਾਤ੍ਰਾ ਕੀਤਿਆਂ ਸੈਰ ਦੀ ਸੈਰ ਅਤੇ ਤਬਦੀਲੀ (change) ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
5. ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਆਪਸ ਵਿਚ ਮਿਲ ਕੇ ਨਾਮ-ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ, ਕਥਾ ਕੀਰਤਨ ਅਤੇ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਬਣਦਾ ਹੈ।
6. ਬਾਹਰ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਾਲਤਾ ਆਉਂਦੀ

ਹੈ। ਦਿਲ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
7. ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨ ਦਾ ਆਤਮਿਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਤੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਮਨ ਅੰਦਰ ਸੂਖਮਤਾ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਵਿਚਾਰ ਸ਼ੁਭ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਚਾਉ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
8. ਇਕਾਂਤ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤੇ ਆਪਾ ਚੀਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਵ ਲਾਉਣ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
9. ਅਸਥਾਨ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਮਹੱਤਤਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਪਰਭਾਵਤ ਹੋਈਦਾ ਹੈ।
10. ਹੋਰ ਧਰਮਾਂ, ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ, ਮਿਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੇ ਉਹਨਾ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਨਿਰਮਲ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸ਼ੁਭ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਕੋਈ ਇਹ ਨਾ ਸਮਝੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਅਸਥਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖ ਲੈਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਉਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਬੰਦਾ ਬਖਸ਼ਿਆ ਜਾਵੇਗਾ। ਜੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚੇਰੇ ਮਾਰਗ ਤੇ ਤੋਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਗੱਲ ਮੁਕਣੀ ਹੈ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਉਤੇ ।

ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ Apa Cheenana

ਆਪੁ ਪਛਾਣੈ ਸੋ ਸਭਿ ਗੁਣ ਜਾਣੈ॥
੩-੧੦੫੬-੧੮

Who Am I! Self **Awareness** or Self **Realization**. ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਾਸਤੇ ਸਵੈ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨਾ (to contemplate on the self) ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਹੈ। ਜੇ ਆਪਣੀ ਅਸਲੀਅਤ ਸਮਝ ਆ ਗਈ ਕਿ 'ਮੈਂ ਹਾਂ ਕੀ?' ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਭੇਦ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਹੈ ਇਹ ਕਿ ਸਭਨਾਂ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਜੋਤ ਹੈ, ਭਾਵ ਸਭ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਹੈ –

ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੪੯-੧੮

ਮਨ ਤੂੰ ਜੋਤਿ ਸਰੂਪੁ ਹੈ ਆਪਣਾ ਮੂਲੁ ਪਛਾਣੁ॥
੩-੪੪੧-੩

ਜਦ ਆਪੇ ਦੀ ਸਮਝ ਆ ਜਾਵੇਗੀ, ਤਦ ਸੋਚ, ਕਥਨੀ ਕਰਨੀ ਇਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਇਸ ਆਪਣੀ ਅੰਦਰ ਦੀ ਜੋਤ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ (ਆਪ ਦਾ ਗਿਆਨ) ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀ ਜਾਵੇਗਾ। ਸਭ ਓਹ ਹੈ – ਸਭ ਵਿਚ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਿਸੇਗਾ, ਕੋਈ ਓਪਰਾ ਨਹੀ ਰਹੇਗਾ।

ਆਪਾ ਚੀਨਣਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਇਕ ਮਿੰਟ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਲਾਉਂਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ ਕੋਈ ਨਹੀ ਕਰਦਾ। ਜੇ ਰੋਜ਼ ਦੇ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਰਖੀਏ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਸਹੀ ਤਸਵੀਰ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਹੇਗੀ। ਨਿਤ ਨੇਮ, ਗੁਰਬਾਣੀ, ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਅਧਿਐਨ, ਆਪਾ ਚੀਨਣ ਦੇ ਮੁਖ ਸਾਧਨ ਹਨ। ਇਹ ਹਨ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਆਪਣਾ ਮੂੰਹ (ਦਿਲ – ਮਨ) ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਆਪੇ ਦੀ ਸਮਝ ਨਿਮਰਤਾ ਬਖਸ਼ਦੀ ਹੈ।

ਮਰਿਆਦਾ Maryada

ਅੰਮ੍ਰਿਤ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਪਾਨ Amrit, Amritpan **-** ਸੰਸਾਰਕ ਜੀਵਨ ਪੰਧ ਕਿਸੇ ਮਰਿਆਦਾ (discipline) ਵਿਚ ਰਹਿ ਕੇ ਸਫ਼ਲਤਾ ਸਹਿਤ ਨਿਬੇੜਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਮਰਿਆਦਾ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਪੰਧ ਦਾ ਇਕ ਕਦਮ ਵੀ ਨਹੀ ਪੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਮਰਿਆਦਾ ਅੰਦਰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਲਈ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਖੰਡੇ ਬਾਟੇ ਦਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਛਕਾਇਆ ਸੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ, ਮਰਦਾਂ ਲਈ 'ਸਿੰਘ' ਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀਆਂ ਵਾਸਤੇ 'ਕੌਰ' ਲਗਾ ਦਿਤਾ ਗਇਆ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਤਿਆਰੀ ਵਿਚ ਇਹ ਬਾਣੀਆਂ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ –

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀਆਂ ਬਾਣੀਆਂ Amrit Dian Banian

1. ਜਪੁ
2. ਜਾਪੁ
3. ਸਵੱਯੇ – ਅਕਾਲ ਉਸਤਤਿ ਦੇ ਦਸ ਸਵਯੇ 'ਸ੍ਰਾਵਗ ਸੁੱਧ ਸਮੂਹ ਸਿਧਾਨ ਕੇ......'
4. ਚੌਪਈ – 'ਹਮਰੀ ਕਰੋ ਹਾਥ ਦੈ ਰੱਛਾ' ਤੋਂ 'ਦੁਸਟ ਦੋਖ ਤੇ ਲੇਹੁ ਬਚਾਈ' – ਬੰਦ ਨੰਬਰ 25 ਤਕ। ਇਹਦੇ ਬਾਅਦ ਦਾ ਸਵੱਯਾ, "ਪਾਂਇ ਗਹੇ ਜਬ ਤੇ ਤੁਮਰੇ..." ਅਤੇ ਦੋਹਰਾ, "ਸਗਲ ਦੁਆਰ ਕਉ ਛਾਡਿ ਕੈ ..."।
5. ਅਨੰਦ ਸਾਹਿਬ – ਪੂਰੀਆਂ 40 ਪੌੜੀਆਂ

ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ Panj Piarae

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ, 1699 ਦੀ ਵਸਾਖੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਪੰਜ ਸਿਖ ਚੁਣੇ। ਆਪ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਛਕਾਇਆ, ਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਨਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੰਘ ਲਗਾਇਆ। ਇਹਨਾ ਪੰਜਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ –

ਦਿਆ ਸਿੰਘ	Daya Singh.
ਧਰਮ ਸਿੰਘ	Dharam Singh.
ਹਿਮਤ ਸਿੰਘ	Himmat Singh.
ਮੁਹਕਮ ਸਿੰਘ	Mohkam Singh.
ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ	Sahib Singh.

ਇਹਨਾ ਪੰਜਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਗੁਰੂ ਜੀ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ, ਹੋਰ 20,000 ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਛਕਾਇਆ। ਓਦਣ, ਆਨੰਦਪੁਰ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ, ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਹੁਕਮ ਦੇ ਨਾਲ 80,000 ਸਿਖ ਇਕਤਰ ਹੋਇ ਸਨ। ਇਹ **ਖਾਲਸਾ ਜਾਂ ਪੰਥ–ਖਾਲਸਾ** Khalsa, Panth-Khalsa ਦੀ ਨੀਂਹ ਧਰੀ ਗਈ। ਇਹ, ਖਾਲਸੇ ਦਾ ਜਨਮ ਦਿਨ ਕਹਾਇਆ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ **ਸੰਤ–ਸਿਪਾਹੀ** Sant-Sipahi ਹਨ – ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਨਾਮ–ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸੰਤ, ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਰਖਿਅਕ: ਧਰਮ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਰਖਸ਼ਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿਪਾਹੀ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪੰਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੰਘ ਤਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰਮੰਤਰ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਅਤੇ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਸੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਰਹਿਤ ਮਰਿਆਦਾ ਦਸੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰਹਿਤ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮੋਟੀਆਂ ਮੋਟੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ (ਹੁਕਮ) ਇਸ ਪਰਕਾਰ ਹਨ –

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਰਹਿਤ Amrit Reht

1. ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਜਾਗਣਾ, ਨਹਾ ਧੋ ਕੇ ਨਿਸਚਿਤ ਨਿਤਨੇਮ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨਾ।
2. ਕੰਘਾ, ਕਛ, ਕੜਾ, ਕਿਰਪਾਨ, ਕੇਸ ਭਾਵ ਪੰਜ ਕੱਕਾਰਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣਾ।

3. ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੂੰ ਇਕ ਰੂਪ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ (ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੂ) ਮੰਨਣਾ। ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਉਤੇ ਟੇਕ ਰਖਣੀ। ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ ਨਹੀ ਕਰਨਾ।
4. ਧਰਮ ਦੀ ਕਿਰਤ ਕਰਨੀ ਤੇ ਦਸਵੰਧ ਕੱਢਣਾ। ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਚਿਤਵਣਾ।
5. ਵਿਦਿਆ – ਖਾਸ ਕਰ ਗੁਰਮੁਖੀ ਪੜ੍ਹਨੀ ਸਿੱਖਣੀ।
6. ਦਸਤਾਰ ਸਜਾਉਣੀ। ਸਿਰ (ਕੇਸ) ਹਰ ਵਕਤ ਢਕ ਕੇ ਰਖਣਾ।
7. ਗੁਰਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਗਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਪਰਚਾਰ ਦੇ ਜਤਨ ਕਰਨੇ।
8. ਲੜਕੀਆਂ ਤੇ ਲੜਕੇ ਇਕ ਸਮਾਨ ਜਾਣਨੇ। ਲੜਕੀ ਮਾਰਨੀ ਜਾਂ ਵੇਚਣੀ ਨਹੀ।
9. ਜਾਦੂ, ਟੂਣੇ, ਸ਼ਗਨ ਅਪਸ਼ਗਨ, ਜੋਤਿਸ਼ ਅਤੇ ਹੋਰ ਭਰਮਾਂ ਉਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਨਹੀ ਰਖਣੀ।
10. ਨਸ਼ੇ ਨਹੀ ਵਰਤਣੇ, ਸਣੇ ਸ਼ਰਾਬ। ਤਮਾਕੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ ਤਕ ਨਹੀ।
11. ਕੁੱਠਾ (ਹਲਾਲ) ਖਾਣਾ, ਤਮਾਕੂ ਵਰਤਣਾ, ਮੁੰਡਨ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਰ ਇਸਤ੍ਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ ਨੂੰ ਧਰਮ ਨਾਸ਼ਕ ਜਾਣਨਾ।
12. ਸੁਖਣਾ ਨਹੀ ਸੁਖਣੀ।
13. ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨ ਤਵਾਰੀਖੀ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਹਨ।
14. ਝੂਠ, ਨਿੰਦਾ, ਛਲ, ਕਪਟ, ਵਿਸ਼ਵਾਸਘਾਤ, ਵਾਅਦੇ ਤੋਂ ਫਿਰਨਾ, ਜੂਆ, ਚੋਰੀ, ਅਕਿਰਤਘਣਤਾ ਆਦਿ ਸਭ ਔਗੁਣਾ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਨਾ।
15. ਸਿੱਖ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ (ਰਿਸ਼ਤਾ) ਨਹੀ ਕਰਨਾ।
16. ਕੇਸ ਰੰਗਣੇ ਨਹੀ। ਸਰੀਰ ਉਤੇ ਟੈਟੂ Tatooa, ਛੇਦ ਕਰਨੇ ਨਹੀ।
17. ਰਣ ਵਿਚ ਪਿੱਠ ਨਹੀ ਦੇਣੀ।
18. ਤਮਾਕੂ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥ ਦਾ ਅਤੇ ਜਿਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਹੀ ਛਕਿਆ, ਉਹਦੇ ਨਾਲ (ਉਹਦੀ ਪਲੇਟ ਚੋਂ) ਨਹੀ ਖਾਣਾ।

ਜੋ ਰਹਿਤ ਨਹੀ ਰਖ ਸਕਦਾ, ਉਹ ਹਰਗ਼ਿਜ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾ ਛਕੇ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਿਰਫ਼ ਉਦੋਂ ਪਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਦ ਪੂਰੀ ਰਹਿਤ ਬਹਿਤ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਗਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਲੈਣਾ ਤੇ ਫਿਰ ਰਹਿਤ ਨਾ ਰਖਣੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾ ਛਕਣ ਤੋਂ ਵੀ ਮਾੜੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਕਈ ਨਿੱਕੇ ਨਿੱਕੇ ਬਾਲਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਜ਼ਿੱਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਵੀ ਉਹਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਧਿਆਨ ਰਖਣ ਅਤੇ ਘਰਦਿਆਂ ਉਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਪਾ ਕੇ ਉਹਨਾ ਤੋਂ ਬਚਨ ਲੈਣ ਕਿ ਉਹ ਇਹਨਾ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਰਹਿਤ ਉਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦੇਣਗੇ (ਇਹ ਨਿਭਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ)।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਗੁਰੂ ਵਾਲੇ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਰਹਿਤ ਨਾ ਰਖਣੀ ਗੁਰੂ ਤੋਂ ਬੇਮੁਖ ਹੋਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਚੰਗੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਦਾਂ ਹੀ ਚਲਦੇ ਜਾਉ। ਜਦ ਆਤਮਿਕ ਬਲ ਇਤਨਾ ਵਧ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੁੜ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਚੀ ਅਵਸਥਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਨਹੀ ਆਉਣਾ ਡਿਗਣਾ, ਤਾਂ ਹੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕੋ। ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ ਕਿ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਪਾਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਿੰਘ ਸਜ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾ ਛਕ ਕੇ ਵੀ ਤੁਸੀਂ

ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਿੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ। ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨੌਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਸੰਗਤ ਸੀ। ਜੋ ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਗੁਰਸਿੱਖ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਹਾਲੀ ਗੁਰੂ ਕਾ ਸਿੰਘ ਨਹੀ। ਜਿਸ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਹੀ ਛਕਿਆ, ਇਹ ਸਹਿਜ ਧਾਰੀ ਹੈ, ਚਾਹੇ ਇਸ ਨੇ ਕੇਸ ਰਖੇ ਹਨ ਤੇ ਚਾਹੇ ਨਹੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੇਸ ਰਹਿਤ ਗੁਰੂ ਕੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਸਿੰਘ ਬਣ ਜਾਣਗੇ। ਜੋ ਰਹਿਤ ਮਰਿਆਦਾ ਵਿਚ ਨਹੀ ਹਨ, ਉਹ ਸਾਰੇ ਹੀ ਸਹਿਜਧਾਰੀ ਹੀ ਸਮਝੋ। ਜੋ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦਾ ਹੈ ਉਹ ਸਿੱਖ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਹੀ ਛਕਿਆ। ਜਿਨ੍ਹਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਸਿੰਘ ਹਨ, ਖਾਲਸਾ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਦੀ ਤਾਂਘ ਮਨ ਵਿਚ ਹਰ ਵਕਤ ਰਹਿਣੀ ਅਤੇ ਹਰ ਵਕਤ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਕਿ ਰਹਿਤ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਸ਼ਲਾਘਾਯੋਗ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਮੋਹਰ ਲਗਵਾ ਲੈਣੀ (ਗਲ ਵਿਚ ਗੁਰੂ ਦਾ ਪਟਾ ਪਵਾ ਲੈਣਾ), ਗੁਰੂ ਵਾਲੇ ਬਣ ਜਾਣਾ, ਸਿੱਖ ਦਾ ਜੀਵਨ ਮਨੋਰਥ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣਾ ਮਹਾਨ ਆਤਮਿਕ ਬਲ ਦਾ ਚਿੰਨ੍ਹ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਖ ਉਚਾ ਤੇ ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਸਵੈਭਰੋਸਾ ਹੈ, ਉਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਨਾਮ ਦੇ ਜਾਪ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਨਾਮ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਉਸ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਣ ਵੇਲੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਪਰਦਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰਮੰਤਰ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਨੇ ਆਪ ਬਖਸ਼ਿਆ ਹੈ, ਪੰਜ ਪਿਆਰਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਸਮੇ।

ਇਹ ਨਹੀ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਜਿਸ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਹੀ ਛਕਿਆ, ਉਹ ਗੁਰਮੰਤਰ ਅਤੇ ਮੂਲਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਅਜਿਹੇ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਵੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਨ ਅਤੇ ਗੁਰਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੇ ਜਾਪ ਦੀ ਪੂਰੀ ਖੁੱਲ ਹੈ।

ਸਹਿਜਧਾਰੀ ਸਿਖ Sehjdhari Sikh

ਅਸਲ ਸਹਿਜਧਾਰੀ ਉਹ ਹਿੰਦੂ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਸਿਖ ਅਸੂਲ ਪਾਲਦੇ ਨਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ, ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਜਾਂਦੇ, ਸਿਖ ਰਸਮਾਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਤਥਾ ਸਿਖ ਕਾਰਜਾਂ ਵਿਚ ਹਿਸਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕੇਸ ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਹੀ ਛਕਿਆ ਹੁੰਦਾ।

ਸਹਿਜਧਾਰੀ ਸਿੱਖ, ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅੰਗ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਪੂਰਾ ਮਾਣ, ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਕਦਰ ਸਾਰਾ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਹਿਜਧਾਰੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੇਸਾਧਾਰੀ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਸੀ। ਸਹਿਜਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਸਮੁੱਚੇ ਸਿੱਖ ਜਗਤ ਦੀ ਪਨੀਰੀ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਸਹਿਜਧਾਰੀ ਸਿੱਖਾਂ 'ਚੋਂ ਕੇਸਾਧਾਰੀ ਅਤੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੱਲ ਇਥੇ ਹੀ ਨਹੀ ਮੁਕਦੀ, ਹਿੰਦੂ ਮੱਤ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਰ ਨਿਸਚਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਮਿੱਤਰ ਵਾਈ.ਐਨ. ਗੋਇਲ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਬਿਨਾ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਪਾਠ ਕੀਤੇ ਨਾਸ਼ਤਾ ਨਹੀ ਸਨ ਕਰਦੇ। ਹਿੰਦੂ ਬਹੁ ਗਿਣਤੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਉਪਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੀ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਫ਼ਕੀਰ ਚੰਦ ਜੀ (ਮਾਨਵ ਮੰਦਰ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ) ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉਪਾਸ਼ਕ ਸਨ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਚਰਨ ਤੀਸਰਾ

Charan Teesra

ਅਨੰਦ ਮਾਰਗ Anand Marag

1. ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦੀ ਕਿਰਿਆ - ਨਿੰਦਰਾ, ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੇਤਨਤਾ।
2. ਸਮਾਂ, ਅਸਥਾਨ, ਵਾਤਾਵਰਨ - ਭਜਨ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ।
3. ਆਸਣ - ਜਾਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਬੈਠਣਾ ਅਤੇ ਗੱਦੀ ਇਤਿਆਦਿ।
4. ਅਰਦਾਸ - ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਲਈ
5. ਟਿਕਾਅ - ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਅ ਲਈ ਸਾਧਨਾ: ਤ੍ਰਾਟਕਾ, ਨਾਸਿਕਾਗਰ ਦਰਿਸ਼ਟੀ, ਭਰੂਮਧ ਦਰਿਸ਼ਟੀ, ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ, ਲਿਵ।

ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਦੀ ਕਿਰਿਆ Amrit Vela Kirya

ਨਿੰਦਰਾ, ਨੀਂਦ Nindra Neend

ਨਿੰਦਰਾ ਪੂਰੀ ਲਵੋ, ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਛੇ ਘੰਟੇ। ਦੁਪਹਿਰੇ ਵੀ ਘੰਟਾ ਭਰ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਦਿਮਾਗ਼ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਲੱਕ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਦਿਨੇ ਉਹ ਹੀ ਆਰਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਕੋਲ ਵਿਹਲ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿਚ ਸ਼ਾਇਦ ਹੀ ਕੋਈ ਦਿਨੇ ਆਰਾਮ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਸਵੇਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸ਼ਾਮ ਤਕ ਨੱਸ ਭੱਜ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਵਿਚ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਆਦਿ ਵਿਚ ਨੌਕਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਹੀ ਦਿਨੇ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਥੋਕ ਦੇ ਬਿਉਪਾਰੀ ਵੀ ਦੁਪਹਿਰ ਵੇਲੇ ਲੱਕ ਸਿੱਧਾ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵਿਹਲਾ ਵਕਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਆਦਤ ਬਣਾ ਲੈਣ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ।

ਸਰੀਰ ਨਰੋਆ ਰਖਣ ਲਈ ਰਾਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਸੌਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੋ ਲੋਕ ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਗਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦਿਨੇ ਸਉਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਰਾਤ ਜਲਦੀ ਸਉਂ ਜਾਉਗੇ ਤਾਂ ਹੀ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਉਠੋਗੇ। ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ ਜਲਦੀ ਉਠ ਪਵੋਗੇ ਤਾਂ ਸੁਸਤੀ ਪਈ ਰਹੇਗੀ ਤੇ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਰਹੇਗੀ। ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਂਤ ਵਾਤਾਵਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਜਲਦੀ ਉਠਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਜਾਗ ਖੁਲੇ ਉਠ ਪਵੋ। ਲੇਟੇ ਰਿਹਾਂ ਮਨ ਸੋਚਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿਚ ਫਸ, ਕਲਪਣਾ ਵਿਚ ਪੈ, ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ਼ਨਾਨ Ishnan

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਮੁਤਾਬਿਕ ਨਹਾਉ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਣੀ ਠੰਡਾ, ਕੋਸਾ ਜਾਂ ਗਰਮ ਵਰਤੋ। ਭਾਵ ਸਫ਼ਾਈ ਦਾ ਹੈ, ਨਹਾ ਕੇ ਸੁਸਤੀ ਲਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਗਰਮੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਉਥੇ ਬੰਦਾ ਦਿਨ ਵਿਚ ਕਈ ਵਾਰ ਨਹਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੇ ਸਰਦੀ ਬਹੁਤ ਹੋਵੇ ਉਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਨਹਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਹਾ ਧੋ, ਸਾਫ਼ ਬਸਤਰ ਪਾ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਚੇਤਨਤਾ Chetanta

ਉਦਮ ਹੈ ਹਿੰਮਤ, ਚੇਤਨਤਾ ਹੈ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਆਲਸ ਨਾ ਹੋਣਾ (alertness), ਭਾਵ ਚੁਸਤੀ। ਸਰੀਰ ਦੀ ਚੁਸਤੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚੁਸਤੀ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਵੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਵਾਸਤੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਲਸ ਤੇ ਨਿੰਦਰਾ ਚੇਤਨਤਾ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਮ-ਜਾਪ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਆਲਸ ਨਹੀ ਕਰਦਾ -

ਸੰਤ ਸੰਗਿ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪਿਆ ਬਿਨਸੇ ਆਲਸ ਰੋਗਾ ਜੀਉ॥

੫-੧੦-੧੦

ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਬੰਦਾ ਨਿੰਦਰਾ ਗਰੱਸਿਆ ਝੋਕ ਲੈ ਕੇ ਸਮਝੇ ਕਿ ਮੈਂ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਸਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਭੁਲੇਖਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਉ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਸਤੀ, ਆਲਸ, ਨਿੰਦਰਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀ। ਭਜਨ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੂਰੇ ਚੇਤਨ ਹੋ ਕੇ ਕਰੋ। ਜੇ ਝੋਕਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਉਂ ਜਾਉ। ਵਕਤ ਜ਼ਾਇਆ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲੈਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

ਸਮਾਂ, ਅਸਥਾਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ Sma, Asthan, Vatavarn

ਸਮਾਂ Sama

ਜੇ ਵੇਲਾ ਵਖਤੁ ਵੀਚਾਰੀਐ ਤਾ ਕਿਤੁ ਵੇਲਾ ਭਗਤਿ ਹੋਇ॥
੩-੩੫-੪

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ॥
੫-੨੮੬-੫

ਕਾਰਜਿ ਕਾਮਿ ਬਾਟ ਘਾਟ ਜਪੀਜੈ॥
੫-੩੮੬-੯

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਧਿਆਈਐ॥
ਮਾਰਗਿ ਚਲਤ ਹਰੇ ਹਰਿ ਗਾਈਐ॥
੫-੩੮੬-੭

ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਕੋਈ ਬੰਦਸ਼ ਨਹੀ ਕਿ ਕਿਸ ਵੇਲੇ ਕਰਨਾ ਹੈ, 24 ਘੰਟੇ ਹੀ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਹਨ। ਸਉਂਦੇ, ਜਾਗਦੇ, ਉਠਦੇ ਬੈਠਦੇ, ਤੁਰਦੇ, ਫਿਰਦੇ, ਕੰਮ ਕਰਦੇ, ਹਰ ਵਕਤ ਨਾਮ ਜਪ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਵਹਿਮ ਭਰਮ ਨੂੰ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਰਾਮ ਰੌਲਾ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਸੌਣ ਲਗਿਆਂ, ਰਾਤੀਂ ਵੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਚੁਪ ਚਾਪ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਮਨ ਛੇਤੀ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਦਤ ਬਣਾਉਣੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹਰ ਵਕਤ ਬਿਨਾ ਜਪਣ ਦੇ, ਬਿਨਾ ਜਪਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਕੀਤਿਆਂ ਆਪ ਮੁਹਾਰੇ ਜਪਦੇ ਰਹੋ -

ਅਜਪਾ ਜਾਪੁ ਜਪੈ ਮੁਖਿ ਨਾਮ॥
੧-੮੪੦-੧੦

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਜਨੀਕ ਸਵੇਰੇ ਭਜਨ 'ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵਕਤ ਵਾਯੂ ਮੰਡਲ ਆਤਮਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਨ ਉਤੇ ਆਮ ਪਰਭਾਵ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਸਵੇਰ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਧਿਆਨ (mental conditioning) ਮਨ ਨੂੰ ਜੋੜਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ ਇਕ ਵਕਤ, ਇਕ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਬੈਠਣਾ ਨਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸਥਾਨ Asthan

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਨਿਵੇਕਲਾ ਅਤੇ ਅਲਗ ਅਸਥਾਨ ਜਾਪ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਜੇ ਘਰ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਰਕਾਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਅਲਗ ਕਮਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਨ ਦਾ ਆਸਣ ਵੀ ਰਖੋ। ਇਹ ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕਮਰੇ ਅੰਦਰ ਅਗਰਬੱਤੀ ਜਾਂ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸੈਂਟ ਇਸ ਨੂੰ ਭਿੰਨੀ ਮਹਿਕ ਵਿਚ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਤਾਜ਼ੇ ਫੁਲ ਕਮਰੇ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਰਖਣਗੇ। ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਆਮ ਆਵਾਜਾਈ ਨਹੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇ। ਜਾਲੀਦਾਰ ਕਮਰਾ ਕੀੜਿਆਂ ਦਾ ਪਰਵੇਸ਼ ਰੋਕੇਗਾ।

ਜੇ ਅਲਗ ਅਸਥਾਨ ਨਹੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਫ਼ਰਸ਼ ਤੇ ਜਾਂ ਪਲੰਘ ਉਤੇ ਆਸਣ ਜਮਾ ਲਵੋ। ਮੰਜੇ ਦਾ ਫ਼ਰਸ਼ ਪਧਰਾ ਹੋਵੇ - ਭਾਵ ਲੱਕੜ ਦਾ ਹੋਵੇ। ਉਸ ਦੇ ਉਤੇ

ਗੱਦਾ ਇਤਨਾ ਕੁ ਹੀ ਨਰਮ ਹੋਵੇ ਕਿ ਬੈਠਿਆ ਬੰਦਾ ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤਾ ਨਾ ਧੱਸੇ, ਨਹੀ ਤਾਂ ਸਿਧੇ ਨਹੀ ਬੈਠਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਪਿੱਠ (buttocks) ਪੈਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵੀਂ ਧਸ ਜਾਵੇਗੀ।

ਘਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਨਿਵੇਕਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਦਰਖ਼ਤਾਂ ਦਾ ਝੁੰਡ, ਪਹਾੜੀ ਦੀ ਕੰਦਰ, ਕਿਸੇ ਨਦੀ ਜਾਂ ਸਰੋਵਰ ਕਿਨਾਰੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਭਜਨੀਕ ਦਰਿਆ ਕਿਨਾਰੇ ਆਸਣ ਲਗਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਵਰਗ ਆਸ਼ਰਮ (ਰਿਸ਼ੀਕੇਸ਼) ਗੰਗਾ ਕਿਨਾਰੇ ਅਲਗ ਅਲਗ ਕਮਰੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਖ਼ਰੀ ਦਿਨਾ ਵਿਚ ਜਗਿਆਸੂ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਵਿਚ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਲਈ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਗੰਗਾ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਬੈਠੇ ਮਹਾਤਮਾ, ਸੂਰਜ ਉਦੈ ਹੋਣ ਤਕ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਹਨ। ਕਈਆਂ ਨੇ ਗੰਗਾ ਕਿਨਾਰੇ ਝੌਂਪੜੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨਾ 'ਤੇ ਜਲ ਕਿਨਾਰੇ ਬਹੁਤੇ ਭਜਨੀਕ ਇਕੱਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਥੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਿਰਾ ਜਲ ਦਾ ਗੜਵਾ ਕੋਲ ਰਖਿਆਂ ਗੱਲ ਨਹੀ ਬਣਦੀ। ਦਿਨੇ ਵੀ ਦੀਵਾ ਜਗਾ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਣਾ ਸਮਝ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀ। ਸਿਖ, ਜਲ (ਜਲ ਦੇਵਤਾ) ਜਾਂ ਦੀਵਾ (ਅਗਨੀ ਦੇਵਤਾ) ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਰਾਹ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਹੈ।

ਜਿਥੇ ਨਿਤ ਪਾਠ, ਭਜਨ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਅਸਥਾਨ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਥੇ ਬੈਠਦੇ ਹੀ ਮਨ ਭਜਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਤਨ ਕਰੋ ਕਿ ਭਜਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਅਸਥਾਨ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਕ ਹੀ ਰਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵਾਤਾਵਰਨ Vatavarn

ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਵਾਤਾਵਰਨ ਸ਼ਾਂਤ ਅਤੇ ਸੁਖਾਵਾਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀ ਕਿ ਆਪ ਤਾਂ ਭਜਨ 'ਤੇ ਬੈਠੇ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਟੀ. ਵੀ. ਜਾਂ ਰੇਡੀਓ, ਉੱਚੀ ਉੱਚੀ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਜਾਪ ਦੇ ਲਈ ਬੈਠੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਬੁਲਾਵੇ ਨਾ, ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਥੋੜਾ ਬਹੁਤ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥ ਵਸ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਹਾਲਾਤ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨਹੀ, ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਾਹਰ ਲਾਊਡ ਸਪੀਕਰ ਹੌਲੀ ਵਜਾਉ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਉ। ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਮੰਦਰਾਂ ਵਿਚ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ ਲਾਊਡਸਪੀਕਰ ਵਜਾਉਣੇ ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ ਦਾ ਚਲਨ ਹੈ। ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿ ਆਪ ਹੀ ਇਸ ਰੌਲੇ ਗੌਲੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਜਾਉ।

ਕਮਰੇ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਰਮੀ, ਸਰਦੀ ਮਨ ਨੂੰ ਉਚਾਟ ਰਖੇਗੀ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੌਸਮ ਅਨੁਸਾਰ ਢੱਕ ਕੇ ਰਖੋ। ਨਹੀ ਤਾਂ ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਕੰਬਣੀਆਂ ਹੀ ਆਈ ਜਾਣਗੀਆਂ। ਗਰਮੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਕੇਵਾਂ, ਥਕੇਵਾਂ, ਸੁਸਤੀ ਛੇਤੀ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ।

ਤੀਰਥ ਅਸਥਾਨਾਂ ਦਾ ਨਾਮ ਮਹਾਪੁਰਸ਼ਾਂ ਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਮਿਆਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਮਹਾਤਮਾ ਉਥੇ ਨਿਤ ਭਜਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਤਮਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਨੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਆਕਰਸ਼ਕ ਬਣਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸਥਾਨ ਦਾ ਨਾਮ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤਰੰਗਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ (ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ) ਦਾ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਾਮ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੈ ਸੰਗਤ ਦਾ ਲਾਭ। ਸਿਖ ਧਰਮ ਵਿਚ, ਸੰਗਤ ਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਬੈਠ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ (ਨਾਮ-ਜਾਪ) ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਮਹਤਤਾ ਹੈ। ਇਦਾਂ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਆਸਣ Asan

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਖਦਾਈ ਤੇ ਨਰਮ ਆਸਣ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਉ, ਜਿਥੇ ਮਨ ਕਰੇ ਆਸਣ ਲਗਾ ਲਵੋ। ਤੀਰਥਾਂ ਉਤੇ ਕੁੱਸ਼ਾ (ਸਰ) ਦੇ ਆਸਣ ਆਮ ਤੇ ਸਸਤੇ ਮਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਰ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਾ (ਕਿਲਕਾਂ – ਕਾਨਿਆਂ ਦੀ ਕਿਸਮ) ਦਰਿਆਵਾਂ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਦਾ ਬੂਟਾ (ਪਤੇ) 7-8 ਫ਼ੁਟ ਉਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੰਤਾਂ ਪਾਸ ਹਿਰਨ ਦੀ ਖਲ ਦੇ ਆਸਣ ਤੇ ਕਿਸੇ ਨਿਵੇਕਲੇ ਕੋਲ ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਖਲ ਦਾ ਆਸਣ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਿਰਨ ਘਟ ਗਏ ਹਨ ਤੇ ਖੱਲ ਮਹਿੰਗੀ ਹੈ। ਸ਼ੇਰਾਂ ਦੇ ਮਾਰਨ ਉਤੇ ਹੁਣ ਪਾਬੰਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ ਆਸਣ ਘਟ ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਖਲਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀ। ਘੁਮੰਡ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ, "ਸ਼ੇਰ ਦੀ ਖਲ ਤੇ ਬੈਠ ਭਜਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ"। ਪਰਚਾਰ ਕਰਨੇ ਤਰਸ ਦੇ ਤੇ ਲਭਣੀਆਂ ਖਲਾਂ! ਫ਼ੋਮ ਦੀ ਗੱਦੀ ਵਧੀਆ ਆਸਣ ਹੈ। ਕੰਬਲ ਚਹੁਰਾ ਕਰਕੇ ਰਖ ਲਵੋ। ਸੰਤ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ, ਪਿੰਡ ਨੁਸ਼ਹਿਰਾ ਮਝਾ ਸਿੰਘ, ਨਜ਼ਦੀਕ ਬਟਾਲਾ, ਦੇ ਚੇਲੇ ਉਂਨ ਦਾ ਆਸਣ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਇਹਨੂੰ ਪਵਿਤਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।

ਜਿਧਰ ਜੀ ਕਰੇ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ ਕੋਈ ਪਾਬੰਦੀ ਨਹੀ। ਕਈ ਸੰਤ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ ਵੱਲ ਜਾਂ ਧਰੂ ਤਾਰੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮੂੰਹ ਕਰਕੇ ਇਸ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਪਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਹਨ। ਧਰੂ ਤਾਰੇ ਵਿਚ ਮਿਕਨਾਤੀਸ਼ੀ ਸ਼ਕਤੀ (magnetism) ਹੈ – ਇਹ ਸ਼ਕਤੀ ਧਰਤੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧਰੂ ਤਾਰੇ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੂਰਜ (ਸੂਰਜ ਦੇਵਤਾ) ਵਿਚ ਆਪਣੀ ਕਸ਼ਿਸ਼ (ਖਿਚ) ਹੈ। ਗੱਲ ਸਾਰੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਕੇ, ਸ਼ਕਤੀ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰੋਂ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਜਨੀਕ ਚਾਦਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਚਾਦਰ ਕੀੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਚਾਦਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਚਾਦਰ ਲਪੇਟਿਆਂ ਬਹੁਤਾ ਟਿਕਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਦਾਂ ਬਚਸ ਮਾਤਾ ਦੀ ਗੋਦ ਵਿਚ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ।

ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ, ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ, ਸਿਧੇ ਬੈਠੋ। ਐਵੇਂ ਆਕੜ ਕੇ ਨਾ ਬੈਠੋ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਢਿੱਲੇ ਜਾਂ ਕੁਬ ਕੱਢ ਕੇ। ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਰਹੋ। ਜੇ ਲੱਕ ਪਿੱਛੇ ਸਰਹਾਣਾ ਰਖ ਕੇ ਅਤੇ ਪਲੰਘ ਦੇ ਸਿਰ ਦੇ ਫੱਟੇ ਨਾਲ ਢੋਅ ਲਾ ਕੇ ਬੈਠਿਆਂ ਸੁਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਆਰਾਮ ਦੇ ਨਾਲ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ ਤੇ ਫ਼ੇਰ ਹਿੱਲੋ ਜੁੱਲੋ ਨਾ। ਜੇ ਖਾਰਸ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਵੈਕਾਬੂ ਰਖੋ, ਜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਕੇ ਵਿਹਲੇ ਹੋ ਕੇ ਟਿਕ ਜਾਉ, ਬਜਾਇ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਮਨ ਵਿਚ ਖਾਰਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਘੁੰਮਦੀ ਰਹੇ। ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਸੁਖ ਨਾਲ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ ਸਿਰਫ਼ ਉਤਨਾ ਚਿਰ ਬੈਠੋ। ਬੈਠਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਲਗਾਤਾਰ ਬੈਠਣ ਨੂੰ **ਆਸਣ ਸਿਧੀ** Asan Sidhi ਜਾਂ **ਆਸਣ-ਵਿਜੈ** Asan Vijay ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਅੰਤਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨ ਤਿਆਗ ਆ ਗਇਆ ਸੀ। ਉਹ ਬਹੁਤਾ ਸਮਾ ਕੁਰਸੀ ਉਤੇ ਬੈਠਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਮਾਲਾ, ਭਜਨ, ਪਾਠ ਵੀ ਛੁਟ ਗਏ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਉਹ ਉਪਰ ਉੱਠ ਗਏ ਸਨ। ਜਦ ਕਿਤੇ ਭਜਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਉਹਨਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣਾ, "ਮੈਂ ਭਜਨ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।" ਕਦੀ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਦੇਣਾ, "ਹੁਣ ਇਹ ਮੈਥੋਂ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ।" ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਆਸਣ ਉੱਤੇ ਬੈਠਣ ਦੀ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਪਰਵਾਹ ਨਹੀ ਸੀ ਰਹੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਪਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਅਰਦਾਸ Ardas

ਅਰਦਾਸ ਪੁਰ ਪਹਿਲਾਂ ਦਿਤੇ ਵਿਚਾਰ ਵੀ ਪੜ੍ਹ ਲਵੋ।

ਅਰਦਾਸ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ (ਦਸ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ) ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਇਹਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਖੀ (ਮਦਦਗਾਰ) ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ।

ਜੇਤਾ ਸਮੁੰਦੁ ਸਾਗਰੁ ਨੀਰਿ ਭਰਿਆ ਤੇਤੇ ਅਉਗਣ ਹਮਾਰੇ॥
ਦਇਆ ਕਰਹੁ ਕਿਛੁ ਮਿਹਰ ਉਪਾਵਹੁ ਡੁਬਦੇ ਪਥਰ ਤਾਰੇ॥
੧-੧੫੬-੧੪

ਅਰਦਾਸ ਅਤਿ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਦਾ ਨਾਂ ਹੈ - ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਮੇਰੇ ਗੁਨਾਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਤਾਂ ਸਮੁੰਦਰ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ ਤੇ ਡੁਬਦੇ ਨੂੰ ਤਾਰ ਲਵੋ। ਮੈਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ। ਮੈਂ ਭੁਲਣਹਾਰ ਹਾਂ, ਅਪਰਾਧੀ ਹਾਂ। ਤੁਸੀਂ ਬਖ਼ਸ਼ਣਹਾਰ ਹੋ -

ਮਾਨ ਕਰਉ ਤੁਧੁ ਊਪਰੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰੀਤਮ ਪਿਆਰੇ॥
ਹਮ ਅਪਰਾਧੀ ਸਦ ਭੂਲਤੇ ਤੁਮ ਬਖਸਨਹਾਰੇ॥
੫-੮੦੯-੨

ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ! ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਝੋਂ ਮੇਰਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀ ਜਿਸ ਦਾ ਆਸਰਾ ਤੱਕਾਂ -

ਭਗਤਿ ਵਛਲੁ ਤੇਰਾ ਬਿਰਦੁ ਹਰਿ ਪਤਿਤ ਉਧਾਰਿਆ॥
ਤੁਝ ਬਿਨੁ ਨਾਹੀ ਕੋਇ ਬਿਨਉ ਮੋਹਿ ਸਾਰਿਆ॥
੫-੭੦੯-੧੩

ਤੁਸੀਂ ਸਭ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਵਿਗੜੇ ਕੰਮ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੋ, ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਅਰਦਾਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ -

ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਕਰੇ ਆਪਿ ਆਪੇ ਆਣੈ ਰਾਸਿ॥
ਤਿਸੈ ਅਗੈ ਨਾਨਕਾ ਖਲਿਇ ਕੀਚੈ ਅਰਦਾਸਿ॥
੨-੧੦੯੩-੮

ਮੈਂ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਜੋੜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੇ ਉਪਰ ਕਿਰਪਾ ਕਰੋ -

ਦੁਇ ਕਰ ਜੋੜਿ ਕਰਉ ਅਰਦਾਸਿ॥
ਤੁਧੁ ਭਾਵੈ ਤਾ ਆਣਹਿ ਰਾਸਿ॥
੫-੭੩੬-੧੯

ਮੈਂ ਪੂਰੀ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਆਪ ਜੀ ਦੇ ਦਰ ਤੋਂ ਭਿਖਿਆ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ, ਤੁਸੀਂ ਮਿਹਰ ਕਰੋ -

ਕਰਉ ਬਿਨੰਤੀ ਮਾਨੁ ਤਿਆਗਉ॥
੫-੯੯-੧੬

ਮੈਂ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਤੁਸੀਂ ਅੰਤਰਯਾਮੀ ਹੋ, ਸਭ ਕੁਝ ਆਪ ਜਾਣਦੇ ਹੋ -

ਤਿਸੁ ਸਿਉ ਕੈਸਾ ਬੋਲਣਾ ਜਿ ਆਪੇ ਜਾਣੈ ਜਾਣੁ।
੨-੧੨੩੯-੫

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਪੂਰਨ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਸਹਿਤ, ਅਸੀਂ ਗੁਨਹਾਗਾਰਾਂ ਨੇ ਉਹਦੀ ਕਿਰਪਾ ਵਾਸਤੇ, ਉਸ ਦੇ ਦਰਬਾਰ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ, ਹੱਥ ਜੋੜ, ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ, ਉਸ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਵਿਧਾਨਕ ਤਥਾ ਪੰਥਕ ਅਰਦਾਸ ਨਿਸਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਅਸੀਂ ਸੰਗਤ ਸਹਿਤ ਜਾਂ ਇੱਕਲੇ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਨਮੁਖ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਲਈ ਜਾਂ ਉਹਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਲਈ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਸਮਾਗਮਾਂ ਉਤੇ, ਪਾਠ ਦੇ ਭੋਗ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਕੋਈ ਕਾਰਜ ਆਰੰਭ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਣ ਤੇ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਕੋਈ ਇਕੱਲਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ, ਅਰਦਾਸ ਬਿਨਾ ਬੇਲੇ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਭਜਨ 'ਤੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ, ਅਤੇ ਭਜਨ ਖਤਮ ਕਰਕੇ ਉਹਦੇ ਧੰਨਵਾਦ ਹਿਤ ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਹੀ ਬੇਨਤੀ, ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਕੇ ਸੀਸ ਨਿਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਠ ਕੇ ਵਿਧਾਨਕ ਅਰਦਾਸ ਕਰਨੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਭਰੋਸਾ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਉਸ ਉਤੇ ਪੂਰੀ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਮਿਹਰ ਉਪਰ ਯਕੀਨ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਅਸੀਂ ਪੂਰੇ ਸਿਦਕ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਸਾਨੂੰ ਬਣਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਿਹਰ ਕਰਨੀ ਉਹਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜਤਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੋ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਹੈ ਉਹ ਉਹਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਹੋਣਾ ਹੈ।

ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਤਿਆਗ, ਵੈਰਾਗ (ਬਿਰਹਾ) ਅਤੇ ਲੀਨਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਅਗੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ, ਮਿਹਰ, ਨਦਰ ਵਾਸਤੇ ਅਰਜੋਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਨੋ ਨਿਕਲੀ ਅਰਦਾਸ ਗੁਰੂ ਨੂੰ ਭਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬਿਰਥੀ ਨਹੀ ਜਾਂਦੀ -

ਬਿਰਥੀ ਕਦੇ ਨ ਹੋਵਈ ਜਨ ਕੀ ਅਰਦਾਸਿ॥
੫-੮੧੯-੧੧

ਗੱਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਉਤੇ ਮੁਕਦੀ ਹੈ -

ਕਿਰਪਾ ਕਰਹੁ ਦੀਨ ਕੇ ਦਾਤੇ ਮੇਰਾ ਗੁਣੁ ਅਵਗਣੁ ਨ ਬੀਚਾਰਹੁ ਕੋਈ॥
ਮਾਟੀ ਕਾ ਕਿਆ ਧੋਪੈ ਸੁਆਮੀ ਮਾਨਸ ਕੀ ਗਤਿ ਏਹੀ॥
੫-੮੮੨-੧੬

ਟਿਕਾਅ ਮਨ ਦਾ Tikaa Mann Da

1. ਤ੍ਰਾਟਕਾ।	Tratka
2. ਨਾਸਿਕਾਗਰ ਦਰਿਸ਼ਟੀ।	Nasikagar Drishti
3. ਭਰੂਮਧ ਦਰਿਸ਼ਟੀ।	Bhru-Madh Drishti
4. ਸਵਾਸਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ।	Svasan Di Kirya
5. ਲਿਵ।	Liv

ਇਹ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਸਾਧਨ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ। ਅਸੀਂ ਇਹਨਾ ਦਾ ਆਸਰਾ ਮਨ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਜਾਂ ਟਿਕਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕੋਈ ਅੱਤ ਕਥਨੀ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਮਨ ਨੂੰ ਟਿਕਾਣੇ ਰੱਖਣ ਲਈ - ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਸਤੇ, ਇਹਨਾ ਜਾਂ ਇਹਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ ਹੋਰ ਢੰਗਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਲਾਭ ਨਹੀ ਹੋਣਾ। ਜੋ ਕੁਝ ਮਿਲਣਾ ਹੈ ਉਹ ਇਹਨਾ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਮਨ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦੇ ਉਤੇ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਣਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਕਿਰਪਾ, ਬਖਸ਼ਿਸ਼।

ਤ੍ਰਾਟਕਾ Tratka

ਟਿਕਟਿਕੀ ਬਨ੍ਹ ਕੇ ਦੇਖਨਾ। ਦੀਵੇ ਦੀ ਲੋ, ਕਿਸੇ ਬਿੰਦੂ, ਇਤਿਆਦਿ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ। ੴ ਲਿਖ ਕੇ ਰਤਾ ਹਟਵਾਂ ਰਖੋ, ਉਸ ਦੇ ਉਤੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਤਜਰਬਾ ਕਰ ਦੇਖੋ। ਦੇਖਦੇ ਹੋਇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਈ ਰਖੋ ਭਾਂਵੇ ਅਖਾਂ ਚੋਂ ਅਥਰੂ ਵਹਿ ਤੁਰਨ।

ਤਸਵੀਰਾਂ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਯੋਗ ਨਹੀ। ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ, ਤਸਵੀਰ ਦੇ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ, ਫ਼ੇਰ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਇਹਨੂੰ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ੴ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉ। ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ, "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਜਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਜਾਉ।

ਨਾਸਿਕਾਗਰ ਦਰਿਸ਼ਟੀ Nasikagar Drishti
ਨੱਕ ਦੀ ਕਰੂਮਲ (ਨੋਕ) ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਗੁਰਮੰਤਰ ਜਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ।

ਭਰੂ-ਮਧ ਦਰਿਸ਼ਟੀ Bhru-Madh Drishti
ਦੋਨਾ ਭਵਾਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਨੱਕ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੋਂ ਉਤੇ (ਦੋਨੋ ਭਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਿਰਿਆਂ ਤੋਂ ਰਤਾ ਕੁ ਉਤੇ, ਜਿਥੇ ਔਰਤਾਂ ਬਿੰਦੀ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ), ਅਖਾਂ ਖੋਲ, ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਧਿਆਨ ਇਥੇ ਹੀ ਰਖ ਕੇ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਜਾਪ ਨੂੰ ਪਰਪੱਕ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸਵਾਸਾਂ ਦੀ ਕਿਰਿਆ Svasan Di Kirya
ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ 'ਵਾਹਿ' ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ 'ਗੁਰੂ' ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਕਢਦੇ ਸਤਿਨਾਮ ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਸਤੇ ਧਿਆਨ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਹਿਤ ਸਵਾਸਾਂ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲੈਣਾ ਹੈ। ਜੋਗੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ - ਇਹ, ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਵਿਚ ਸਵਾਸਾਂ ਨੂੰ ਨਯਮਬੰਧ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਕੋਈ ਨਾਮ (ਭਗਵਾਨ ਦਾ) ਨਹੀ ਜਪਦੇ। ਰਤਾ ਕਠਨ, ਪਰ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਬਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਕਿਰਿਆ ਇਦਾਂ ਹੈ -

> ਸਾਹ ਖਿਚਦੇ ਇਕ ਵਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੋ,
> ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਚਾਰ ਵਾਰ ਵਾਗਿਰੂ ਜਪੋ ਅਤੇ
> ਸਾਹ ਕਢਦੇ ਹੋਇ ਦੋ ਵਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੋ।
> ਇਹ 1-4-2 ਦਾ ਤਨਾਸਬ (ratio) ਰਖੋ।

ਇਸ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸੌਖਾ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ -

> ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ ਹੋਇ ਇਕ ਵਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੋ,
> *ਸਵਾਸ ਰੋਕ ਲਵੋ*
> ਸਾਹ ਰੋਕ ਕੇ ਚਾਰ ਵਾਰ ਵਾਗਿਰੂ ਜਪੋ
> *ਸਵਾਸ ਰਤਾ ਕੁ ਉਪਰ (ਅੰਦਰ ਨੂੰ) ਖਿਚੋ*
> ਹੁਣ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹੋਇ ਦੋ ਵਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੋ।
>
> ਜਾਪ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੁਪ ਕਰਕੇ ਕਰਨਾ ਹੈ।
> ਇਸ ਜਪਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਿਚ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਇਕਸਾਰਤਾ ਰਖੋ - same speed।

ਜੋਗੀ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ (Mid-Brow Point) ਤੋਂ ਅਗੇ ਵਧ ਕੇ (ਉਪਰ ਉਠ) ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਮਸਤਕਸ਼ - ਮੱਥੇ ਦੇ ਅੱਧ, ਤੇ ਫ਼ੇਰ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਲਕੀਰ (border of the hair on forehead) ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਤਾਲੂ (ਖੋਪਰੀ ਉਤੇ ਜਿਥੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਨੀਵਾਂ ਤੇ ਨਰਮ ਥਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਦੇ ਪਿਛੇ ਬੋਦੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਉਤੇ ਦਸਮ-ਦਵਾਰ (ਸਹੰਸਰ ਦਲ ਕੰਵਲ) ਉਤੇ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਬੰਦੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਵਿਚ, ਇਹਨਾ ਉਚੀਆਂ ਮੰਜ਼ਲਾਂ ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਅਤੇ ਦੋਨਾ ਭਰਵਟਿਆ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ, ਇਹ ਮਨ, ਜਿਥੇ ਜਿਦਾਂ ਵੀ ਕਾਬੂ ਆ ਜਾਵੇ ਇਹਨੂੰ ਉਥੇ ਉਦਾਂ ਹੀ ਬੰਨ੍ਹ ਲਵੋ।

ਲਿਵ Liv
ਲਿਵ ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਣ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਅਵਸਥਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਮਨ ਇਕ ਖਿਆਲ ਵਿਚ

ਲਗਾਤਾਰ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਲਿਵ, ਡੂੰਘਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀ ਧਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਬਿਨਾ ਸਮਾਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਸਮਾਧੀ ਹੈ ਬਹੁਤ ਗਹਿਰੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਉਤਰ ਜਾਣਾ ਕਿ ਆਲੇ ਦਵਾਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ ਨਾ ਰਹੇ।

ਅਨ ਦਿਨੁ ਰਹੈ ਲਿਵ ਲਾਇ ਤ ਸਹਜਿ ਸਮਾਵਏ ਜੀਉ॥
੪-੬੯੦-੧੦

ਸਾਚੈ ਸਬਦਿ ਸਹਜ ਧੁਨਿ ਉਪਜੈ ਮਨਿ ਸਾਚੈ ਲਿਵ ਲਾਈ॥
੩-੧੨੩੪-੭

ਅੰਤਰਿ ਜੋਤਿ ਪ੍ਰਗਾਸੀਆ ਏਕਸੁ ਸਿਉ ਲਿਵ ਲਾਇ॥
੫-੪੬-੨

ਸਹਜ ਸਮਾਧਿ ਉਪਾਧਿ ਰਹਤ ਫੁਨਿ ਬਡੈ ਭਾਗਿ ਲਿਵ ਲਾਗੀ॥
ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ-੬੫੮-੧੭

ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਸ਼ਬਦ ਵਿਚ "ਲਿਵ" ਨੂੰ ਬੜੇ ਸੁੰਦਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਬਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ –

ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੂਡੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ ॥
ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਊਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੧॥
ਮਨੁ ਰਾਮ ਨਾਮਾ ਬੇਧੀਅਲੇ ॥
ਜੈਸੇ ਕਨਿਕ ਕਲਾ ਚਿਤੁ ਮਾਂਡੀਅਲੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਆਨੀਲੇ ਕੁੰਭੁ ਭਰਾਈਲੇ ਊਦਕ ਰਾਜ ਕੁਆਰਿ ਪੁਰੰਦਰੀਏ ॥
ਹਸਤ ਬਿਨੋਦ ਬੀਚਾਰ ਕਰਤੀ ਹੈ ਚੀਤੁ ਸੁ ਗਾਗਰਿ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੨॥
ਮੰਦਰੁ ਏਕੁ ਦੁਆਰ ਦਸ ਜਾ ਕੇ ਗਊ ਚਰਾਵਨ ਛਾਡੀਅਲੇ ॥
ਪਾਂਚ ਕੋਸ ਪਰ ਗਊ ਚਰਾਵਤ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਛਰਾ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੩॥
ਕਹਤ ਨਾਮਦੇਉ ਸੁਨਹੁ ਤਿਲੋਚਨ ਬਾਲਕੁ ਪਾਲਨ ਪਉਢੀਅਲੇ ॥
ਅੰਤਰਿ ਬਾਹਰਿ ਕਾਜ ਬਿਰੂਧੀ ਚੀਤੁ ਸੁ ਬਾਰਿਕ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥੪॥੧॥
ਨਾਮਦੇਉ-੯੭੨-੧੪

ਲੜਕਾ ਗੁਡੀ ਉਡਾ ਰਹਿਆ, ਆਪਣੇ ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਗਪਾਂ ਮਾਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹਦਾ ਮਨ ਗੁਡੀ ਵਿਚ ਹੈ। ਇਦਾਂ ਹੀ ਮੇਰਾ ਮਨ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਦਾਂ ਸੁਨਿਆਰੇ ਦਾ ਧਿਆਨ ਗਹਿਣਾ ਬਨਾਉਣ ਵਿਚ। ਕੁੜੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਗਾਗਰਾਂ ਭਰ, ਸਿਰ ਤੇ ਰਖ, ਗਲਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹਨਾ ਦਾ ਮਨ ਗਾਗਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਗਾਵਾਂ ਚਰਦੀਆਂ ਦੂਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਇਹਨਾ ਦਾ ਧਿਆਨ ਘਰ ਬਝੇ ਵਛਿਆਂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਮਾਂ ਘਰ ਦਾ ਕਮ ਕਾਰ ਕਰਦੀ ਫਿਰਦੀ ਦਾ ਮਨ ਪੰਘੂੜੇ ਵਿਚ ਪਏ ਆਪਣੇ ਬਚੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਗਤ ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਆਪਣੇ ਮਿਤੱਰ ਤਰਲੋਚਨ ਜੀ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹਨਾ ਸਭਨਾ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੀ ਸਾਡੇ ਮਨ ਰਬ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਚਰਨ ਚੌਥਾ

ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਿਕੇਤਨ
Shanti Niketan

ਭਾਂਡਾ ਧੋਇ ਬੈਸਿ ਧੂਪੁ ਦੇਵਹੁ ਤਉ ਦੂਧੈ ਕਉ ਜਾਵਹੁ॥
ਦੂਧੁ ਕਰਮ ਫੁਨਿ ਸੁਰਤਿ ਸਮਾਇਣੁ ਹੋਇ ਨਿਰਾਸ ਜਮਾਵਹੁ॥
੧-੭੨੮-੪

ਹੁਣ ਤਕ ਨੀਂਹ ਬੰਨ੍ਹੀ ਜਾਂਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਜਤਨ ਇਹ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਨੀਂਹ ਪੱਕੀ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇ। ਜਿੰਨੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ, ਉਸ ਦਾ ਤੱਤ ਸਾਰ ਦੇਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੁਹਰਾਇਆ ਵੀ ਗਇਆ ਹੈ। ਆਤਮਿਕ ਮੰਡਲ ਦਾ ਵਿਸਥਾਰ ਇਤਨਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਾਰੇ ਨੂੰ ਸੰਪੂਰਨਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਦੱਸਣਾ ਕਠਨ ਹੈ।

ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਚੌਥੇ ਚਰਨ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਤ ਭੇਦ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਭ ਇਮਾਰਤ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਉਸਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਰਲ ਮਿਲ ਹੱਥ ਵੰਡਾਉਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਾਂਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹਾਰ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਤੇ ਸਜਾਵਟ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਕਰਨੀ ਹੈ।

ਇਸ ਇਮਾਰਤ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ ਨੇਕ ਜੀਵਨ ethical life, ਇਹ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਔਖਾ ਕਰਮ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਰ ਲਿਆ ਤਾਂ ਸਮਝੋ ਪੂਰੇ ਮਹਾਤਮਾ ਬਣ ਗਏ। ਇਸ ਵਿਚ, ਸਭ ਬੁਰਾਈਆਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਸਦ ਗੁਣ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾ ਫ਼ਰਸ਼ (ground floor) ਹੈ ਨਾਮ-ਜਾਪ, ਨਿਤ ਨੇਮ, ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਦੀ ਮਦਦ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ। ਪਹਿਲੀ ਮੰਜ਼ਲ (first floor) ਹੈ ਸਿਮਰਨ, ਸਮਾਧੀ। ਦੂਸਰੀ, ਆਖਰੀ ਮੰਜ਼ਲ ਹੈ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨ। ਇਹ ਮੰਜ਼ਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਸ ਵਿਚ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਚਰਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਕੇ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਭਜਨ ਜਾਪ ਤੇ ਸਿਮਰਨ Bhajan, Jaap, Simran

ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਭਜਨ, ਜਾਪ ਤੇ ਸਿਮਰਨ ਬਹੁਤ ਥਾਵਾਂ ਪੁਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ ਧਿਆਉਣਾ ਅਤੇ ਅਰਾਧਨਾ ਕਰਨੀ ਵੀ ਅੰਕਿਤ ਹੈ -

ਬਿਨੁ ਹਰਿ ਭਜਨ ਨਾਹੀ ਨਿਸਤਾਰਾ ਸੂਖੁ ਨ ਕਿਨਹੂੰ ਲਹਿਆ॥
੫-੨੧੫-੧੩

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਉਧਰੈ ਸੋ ਕਲਿ ਮਹਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਨਕ ਮਾਝਾ॥
੫-੭੪੭-੧੯

ਪ੍ਰਭ ਕੈ ਸਿਮਰਨਿ ਮਨ ਕੀ ਮਲੁ ਜਾਇ॥
੫-੨੬੩-੩

ਮਨ ਬਚ ਕ੍ਰਮ ਪ੍ਰਭੁ ਅਪਨਾ ਧਿਆਈ॥
੫-੨੦੦-੯

ਨਾਮੋ ਸੇਵਿ ਨਾਮੋ ਆਰਾਧੈ ਬਿਨੁ ਨਾਮੈ ਅਵਰੁ ਨ ਕੋਈ ਜੀਉ॥
੪-੪੪੬-੧੭

ਜੋ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੇ ਹਨ, ਇਹਨਾ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀ ਸਭ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ, ਭਜਨ, ਜਾਪ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਇਕੋ ਹੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਧਿਆਉਣਾ, ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਭਾਵ ਅਰਾਧਨਾ ਜਾਂ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਸਿਮਰਨ ਵੀ ਧਿਆਨ ਕਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ - ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕੋ ਹਨ। ਭਜਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਭਜਣਾ - ਮਾਨਣਾ, ਇੱਕਲੇ ਜਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਸੁਰ ਲੈ ਵਿਚ ਜਾਂ ਉਦਾਂ ਹੀ ਪ੍ਰਭੂ ਨੂੰ

ਯਾਦ ਕਰਨਾ। ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਘਟੋ ਘਟ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੋਲ ਕੇ ਸਾਧਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ – ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਨਾਮੁ ਰਸਨਾ ਨਿਤ ਜਪੈ॥

੫-੮੯੩-੧੫

ਭਜਨ ਤੇ ਜਾਪ ਇੱਕ ਹੀ ਹਨ। ਕੋਈ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠਾ ਰੱਬ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਭਜਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ, ਉਹ ਜਾਪ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੈ। ਜੇ 'ਭਜਨ' ਦਾ ਅਰਥ ਮਾਨਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਣਿਆ ਵੀ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਰਾਧਨਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਪਾਸਨਾ ਜਾਂ ਪੂਜਾ ਹੈ। ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ, ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸਤਤ ਕਰਨਾ ਉਪਾਸਨਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਸਿਮਰਨ, ਬਗ਼ੈਰ ਬੋਲਣ ਦੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਅਗਮ ਅਗੋਚਰ ਸਦਾ ਬੇਅੰਤਾ॥

ਸਿਮਰਿ ਮਨਾ ਪੂਰੇ ਗੁਰ ਮੰਤਾ॥

੪-੧੮੪-੬

ਜਾਪ, ਰਸਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰੰਭ ਕਰੀਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਾਪ ਵੀ ਚੁਪ ਕਰਕੇ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਬਗ਼ੈਰ ਬੋਲੇ ਕਰਨਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦਈਦਾ ਹੈ –

ਏਕੋ ਜਪੀਐ ਮਨੈ ਮਾਹਿ ਇਕਸ ਕੀ ਸਰਣਾਇ॥

੫-੯੬੧-੯

ਸਿਮਰਨ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਅਤਿਆਦਿ ਵਿਚ ਭੇਦ ਭਾਵ ਨਹੀ ਰਖਦੀ –

ਰਸਨਾ ਸੱਚਾ ਸਿਮਰੀਐ ਮਨੁ ਤਨੁ ਨਿਰਮਲੁ ਹੋਇ॥

੫-੪੯-੬

ਭਜਨ, ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਭਾਵ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀ। ਭਾਈ ਕਾਹਨ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ ਇਹਨਾ ਦੀ ਵੰਡ ਇਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ –

1. **ਭਜਨ, ਭਜਣਾ** – Bhajan. Bhajna. ਨਾਮ ਜਪਣਾ, ਵੰਡਣਾ, ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ।
2. **ਜਾਪ** – Jaap. ਮਨ ਵਿਚ ਕਹਿਣਾ। ਜਪ – ਉਹ ਮੰਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਜਾਪ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
3. **ਸਿਮਰਨ** – Simran. ਚੇਤੇ ਕਰਨਾ, ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਚਿੰਤਨ, ਸੋਚਣਾ। ਇਸ਼ਟ ਦੇ ਗੁਣ ਤੇ ਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮਨ-ਬਿਰਤੀ ਜੋੜ ਯਾਦ ਕਰਨਾ।
4. **ਧਿਆਉਣਾ, ਧਿਆਨ** – Dhyaona, Dhyan. ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ, ਚਿੰਤਨ।
5. **ਆਰਾਧਨਾ** – Aradhna. ਸੇਵਾ, ਪੂਜਾ, ਉਪਾਸਨਾ ਕਰਨਾ।
6. **ਸੇਵਣਾ–** Sevna. ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ, ਇਤਿਆਦਿ ਕਰਨਾ।
7. **ਸਾਧਨਾ –** Sadhna. ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ। ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ।

ਮਨ ਦੇ ਟਿਕਾਅ ਦੀ ਲੋੜ, ਜਾਪ, ਭਜਨ, ਸਭਨਾ ਦੇ ਲਈ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਆਮ ਭਾਵ ਇਹ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਟਿਕਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਇਉਂ ਵੰਡ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ –

1. **ਭਜਨ** – Bhajan. ਇਕੱਲਿਆਂ ਜਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਗੁਣਾ ਦਾ ਗਾਇਨ ਕਰਨਾ, ਸੁਰ, ਤਾਲ ਵਿਚ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ।
2. **ਜਾਪ –** Jaap. ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਹੀ, ਸੰਗਤ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਵੀ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਨਾ ਸਾਜ਼ਾਂ ਦੇ, ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਗੁਰਮੰਤਰ ਜਾਂ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਬੋਲਣਾ ਜਾਂ ਮਨ ਵਿਚ ਕਹਿਣਾ।
3. **ਸਿਮਰਨ** – Simran. ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟਿਕ ਕੇ, ਮਨ ਅਤੇ ਬਿਰਤੀਆਂ ਕਾਬੂ ਕਰ, ਪੂਰੀ

ਲੀਨਤਾ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਇਕ ਸਾਰ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਨਿਰਾ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਨਹੀ, ਯਾਦ ਦੇ ਵਿਚ ਡੁਬੇ ਰਹਿਣਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਧਕ ਹਰ ਵਕਤ ਤੇ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ –

ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮਾਲਿ॥
ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ॥

ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੭੬-੧

ਸਾਧਨਾ, ਅਰਾਧਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਉਣਾ ਇਹਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਹੀ ਆ ਗਏ ਹਨ। 'ਸੇਵਿਆ,' 'ਚਰਨ ਪਰਸਨਾ,' ਦਾ ਭਾਵ ਵੀ ਜਾਪ ਸਿਮਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅਲਗ ਨਹੀ ਲਵਾਂਗੇ –

ਜਿਨ ਤੂੰ ਸੇਵਿਆ ਭਾਉ ਕਰਿ ਸੇਈ ਪੁਰਖ ਸੁਜਾਨ॥

੫-੫੨-੫

ਗੁਰੂ ਕੀ ਸੇਵਾ ਦਾ ਦਰਜਾ ਗੁਰੂ ਭਗਤੀ ਜਿਡਾ ਹੀ ਹੈ। ਭਾਵ ਹੈ ਨਾਮ ਜਪਣਾ –

ਗੁਰ ਕੀ ਸੇਵਾ ਗੁਰ ਭਗਤਿ ਹੈ ਵਿਰਲਾ ਪਾਏ ਕੋਇ॥

੧-੬੬-੧੬

ਇਹ ਸੇਵਾ ਆਪਾ ਮਿਟਾ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਨਹੀ ਤਾਂ ਵਿਅਰਥ ਹੈ –

ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਤਾ ਕਿਛੁ ਪਾਏ ਮਾਨੁ॥

੨-੪੭੪-੧੦

ਇਸ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ, ਨਾਮ ਜਪਣਾ –

ਸਦਾ ਸਦਾ ਸੋ ਸੇਵੀਐ ਜੋ ਸਭ ਮਹਿ ਰਹੈ ਸਮਾਇ॥
ਅਵਰੁ ਦੂਜਾ ਕਿਉ ਸੇਵੀਐ ਜੰਮੈ ਤੇ ਮਰਿ ਜਾਇ॥

੩-੫੦੯-੬

ਸਪਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਗੁਰੂ ਸੇਵਾ ਦਾ ਭਾਵ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਧਿਆਉਣਾ ਹੈ।

ਭਜਨ ਕਰਨਾ ਵੀ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਜ਼ਬਾਨ ਦੇ ਨਾਲ (ਬੋਲ ਕੇ) ਯਾਦ ਕਰੋ –

ਜਪਿ ਮਨ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਰਸਨਾ॥

੪-੭੯੯-੧

ਅਤੇ,

ਮੇਰੇ ਮਨ ਭਜੁ ਰਾਮ ਨਾਮੈ ਰਾਮਾ॥

੪-੭੯੯-੭

ਮੁਖ ਤੋਂ ਕਹਿਣ ਲਈ ਜਾਪ ਅਤੇ ਮਨ ਨਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿਮਰਨ। ਅੰਤ ਨੂੰ ਜਾਪ ਵੀ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਜਾਪ ਸਿਮਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਕੀਰਤਨ ਵੀ ਜਾਪ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ, ਗਾ ਕੇ ਭਾਵੇਂ ਸੁਣ ਕੇ –

ਸ੍ਰਵਣੀ ਸੁਣੀਐ ਰਸਨਾ ਗਾਈਐ ਹਿਰਦੈ ਧਿਆਈਐ ਸੋਈ॥

੫-੬੧੧-੧੦

ਹਰਿ ਜਪਦਿਆ ਖਿਨੁ ਢਿਲ ਨ ਕੀਜਈ ਮੇਰੀ ਜਿੰਦੁੜੀਏ॥
ਮਤ ਕਿ ਜਾਪੈ ਸਾਹੁ ਆਵੈ ਕਿ ਨ ਆਵੈ ਰਾਮ॥

੪-੫੪੦-੧੫

ਜਾਪ ਪੁਰ ਹੋਰ ਗੁਰਬਾਣੀ Jaap Pur Hor Gurbani

ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਮੇਲ ਚਾਹੁੰਦੇ ਰਹੀਏ ਪਰ ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਤਨ ਨਾ ਕਰੀਏ ਤਾਂ ਗੱਲ ਕੁਝ ਨਹੀ ਬਣਦੀ –

ਜੇ ਬਹੁਤੇਰਾ ਲੋਚੀਐ ਬਾਤੀ ਮੇਲੁ ਨਾ ਹੋਈ॥

੧-੭੨੫-੭

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਜੋੜਿਆਂ ਹੀ ਗੱਲ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਚੁਸਤੀਆਂ, ਚਲਾਕੀਆਂ ਦੇ

ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀ ਚਲਦਾ –

ਰੇ ਜਨ ਮਨੁ ਮਾਧਉ ਸਿਉ ਲਾਈਐ॥
ਚਤੁਰਾਈ ਨ ਚਤੁਰੁਭੁਜੁ ਪਾਈਐ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੨੪-੧੩

ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਭੂ ਮਿਲਾਪ ਹਿਤ ਇਸ ਯੁਗ ਵਿਚ ਨਾਮ ਦਾ ਜਾਪ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਹੈ –

ਖਤ੍ਰੀ ਬ੍ਰਾਹਮਣ ਸੂਦ ਵੈਸ ਉਪਦੇਸੁ ਚਹੁ ਵਰਨਾ ਕਉ ਸਾਝਾ॥
ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪੈ ਉਧਰੈ ਸੋ ਕਲਿ ਮਹਿ ਘਟਿ ਘਟਿ ਨਾਨਕ ਮਾਝਾ॥
੫-੭੪੭-੧੯

ਅਸੀਂ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ ਗੁਰੂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਾ। ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸ਼ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਉਣ ਵੇਲੇ ਪੰਜ ਪਿਆਰੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਹਜ਼ੂਰੀ ਵਿਚ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੁਰਮੰਤਰ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਅਤੇ 'ਮੂਲ ਮੰਤਰ' ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ –

ਗੁਰ ਉਪਦੇਸਿ ਜਪੀਐ ਮਨਿ ਸਾਚਾ॥
੪-੧੦੭੭-੧੧

ਸ਼ਬਦ–ਜਾਪ Shabad Jaap

- ਭਾਵਨਾ ਸਹਿਤ (ਇਛਕ) ਜਾਪ ਕਰਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ 'ਭਾਵਨਾ ਪ੍ਰਗਟਾਉਂਦੀ' (ਇਛਾ ਅਨੁਕੂਲ) ਬਾਣੀ ਚੁਣ ਲਵੋ। ਜਦ ਬਾਣੀ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਅਤੇ ਜਾਪ ਮਨ ਤੋਂ ਨਿਮਰਤਾ ਸਹਿਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਇੱਛਾ ਪੂਰਕ ਹੈ।
- ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਜੋ ਯੋਗ ਗੁਰਬਾਣੀ (ਸ਼ਬਦ) ਮਨ ਚਾਹੇ ਉਹ ਚੁਣ ਲਵੋ। ਜਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੂਰੇ ਸ਼ਬਦ, ਸਲੋਕ ਜਾਂ ਚੋਣਵੀ ਤੁਕ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮਨੋਰਥ ਹੈ ਇਕ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨਾ –

ਦੂਸਰ ਹੋਆ ਨ ਕੋ ਹੋਈ॥
ਜਪਿ ਨਾਨਕ ਪ੍ਰਭ ਏਕੋ ਸੋਈ॥
੫-੭੪੦-੯

ਰਾਮ ਨਾਮ ਜਪਿ ਏਕੰਕਾਰੁ॥
੫-੧੯੫-੭

ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਕਿ ਜੋ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕ ਅਤੇ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੈ, ਉਹਨੂੰ ਮਨ ਵਿਚ ਧਾਰਨਾ ਹੈ ਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਨਾ ਹੈ –

ਸਉਦੇ ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ ਉਚਰਹਿ ਉਠਦੇ ਭੀ ਵਾਹੁ ਕਰੇਨਿ॥
ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਉਜਲੇ ਜਿ ਨਿਤ ਉਠਿ ਸੰਮਾਲੇਨਿ॥
੪-੩੧੩-੨

ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ, ਉਠਦੇ ਬੈਠਦੇ, ਖਾਂਦੇ ਪੀਂਦੇ ਵੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ –

ਬੈਠਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਸੋਵਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਰਸੁ ਭੋਜਨੁ ਖਾਤਾ॥
੫-੫੩੨-੯

ਮਹਿਸੂਸ ਇਹ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਾਪ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ –

ਰਸਨਾ ਜਪਿ ਜਪਿ ਜੀਵੈ ਸੁਆਮੀ॥
੫-੧੦੭-੧੮

ਜਾਪ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਮਨ ਵਿਚ ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਨਾ ਹੋਵੇ –

ਕਿਆ ਜਪੁ ਕਿਆ ਤਪੁ ਕਿਆ ਬ੍ਰਤ ਪੂਜਾ॥
ਜਾ ਕੈ ਰਿਦੈ ਭਾਉ ਹੈ ਦੂਜਾ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੨੪-੧੨

ਜਾਪ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਧਾਰ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ –

ਹਰਿ ਹਰੇ ਹਰਿ ਮੁਖਹੁ ਬੋਲਿ ਹਰਿ ਹਰੇ ਮਨ ਧਾਰੇ॥
੫-੧੨੩੦-੪

ਅਤੇ ਜਾਪ (ਨਾਮ) ਦੇ ਨਾਲ ਲਿਵ ਲਗੀ ਹੋਵੇ –

ਹਰਿ ਹਿਰ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਾਪੀਐ ਅੰਤਰਿ ਲਿਵ ਲਾਈ॥
੫-੮੧੪-੮

ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ ਜੋੜ ਲਿਆ, ਫ਼ਿਰ ਝਿਜਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ –

ਭੂਖੇ ਖਾਵਤ ਲਾਜ ਨ ਆਵੈ॥
ਤਿਉ ਹਰਿ ਜਨੁ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥
੫-੬੨੯-੬

ਨਾਮ ਦਾ ਆਨੰਦ, ਗਿਆਨ ਉਹਨੂੰ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਜਾਪ ਕਰਨ ਲਗ ਗਇਆ ਹੈ –

ਬਿਨੁ ਜਿਹਵਾ ਜੋ ਜਪੈ ਹਿਆਇ॥
ਕੋਈ ਜਾਣੈ ਕੈਸਾ ਨਾਉ॥
੧-੧੨੫੬-੧੦

ਜੇ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੇਗਾ –

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ॥
੧-੪੬੮-੧੮

ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਸਾਧਨਾ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਪਵਾਨ ਹੋਵੇਗੀ –

ਸੋਈ ਜਪੁ ਜੋ ਪ੍ਰਭ ਜੀਉ ਭਾਣੈ ਭਾਣੈ ਪੂਰ ਗਿਆਨਾ ਜੀਉ॥
੫-੧੦੦-੮

ਜੇ ਪਰਵਾਨ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਭਜਨ, ਜਾਪ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਬਣਾ ਦੇਵੇਗਾ –

ਜਿਨਾ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਨ ਵਿਸਰੈ ਹਰਿ ਨਾਮਾ ਮਨਿ ਮੰਤੁ॥
ਧੰਨੁ ਸਿ ਸੇਈ ਨਾਨਕਾ ਪੂਰਨੁ ਸੋਈ ਸੰਤੁ॥
੫-੩੧੯-੧੮

ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ –

ਰਸਨਾ ਜਪਤੀ ਤੂਹੀ ਤੂਹੀ॥
੫-੧੨੧੫-8

ਜਾਪ ਗਿਆਨ Jaap Gyan

"ਜਾਪ ਸਹਿਤ ਧਿਆਨ" ਜਾਂ, "ਧਿਆਨ ਸਹਿਤ ਜਾਪ।" ਜਾਪ ਕਰਨ ਲਈ, ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਰਥ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਗੁਣ ਵਾਚਕ (adjective) 'ਸਤਿਨਾਮ' ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਸਰੂਪ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਗੁਣ ਹੈ "ਸਤਿਨਾਮੁ"- ਉਹ ਪ੍ਰਮ-ਸਤ ਹੈ। ਜਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਇਹ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਵਸਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਇਹ **"ਜਾਪ ਧਿਆਨ"** Jaap Dhyan ਹੈ। ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਜਾਪ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਅੰਤ ਇਹ (ਜਾਪ) ਸਿਮਰਨ (ਯਾਦ) ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਸ਼ਬਦ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪਣਾ ਸਮਾਪਤ ਹੋ ਕੇ ਧਿਆਨ ਰੂਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਪ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਹੋਰ ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਅਭਿਆਸੀ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਸਰੂਪ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੇ ਅਭਿਆਸੀ **ਸਮਾਧੀ** Smadhi ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਾਹਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਨਾਲ ਸਮਾਧੀ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਪੂਰੀ ਚੇਤਨਤਾ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਅਨੁਭਵਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੈ ਸਿੱਖ-ਸਮਾਧੀ (no vacuum)। ਹਿੰਦੂ ਪੁਰਾਤਨ ਸ਼ਾਸਤ੍ਰਾਂ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਅਲਗ ਹੈ, ਇਸ ਵਿਚ ਸਾਧਕ ਪੂਰਾ ਬੇਧਿਆਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (total Vacuum)।

ਨਿਰਇੱਛਕ ਜਾਪ Nir Ichhak Jaap

ਜਿਉ ਮੰਦਰ ਕਉ ਥਾਮੈ ਥੰਮਨੁ ॥
ਤਿਉ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਮਨਹਿ ਅਸਥੰਮਨੁ ॥
੫-੨੮੨-੧੬

"ਮੰਤਵ ਰਹਿਤ" (selfless) ਜਾਪ ਉੱਤਮ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰਖ ਸੋਗ ਵਿਚ ਡੋਲਣਾ ਨਾ, ਟਿਕੀ ਅਵੱਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ, ਅਤੇ "ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਜਾਪ" ਕਰੀ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਮੁਕਤ ਪਦ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਪ ਸਾਧਕ (ਸਾਧਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਦੀ ਸ਼ਰਧਾ, ਭਰੋਸਾ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਭਾਵ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਢਹਿੰਦੀ ਕਲਾ ਵਿਚ ਨਹੀ ਜਾਣ ਦਿੰਦਾ। ਔਖੀ ਘੜੀ ਸਹਿਜੇ ਲੰਘ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਦਵਾਰਾ ਆਪ ਰਾਹ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਛਕ ਜਾਪ Ichhak Jaap

ਗੁਰਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਜਪਹੁ ਮਨ ਮੇਰੇ ॥
ਨਾਨਕ ਪਾਵਹੁ ਸੂਖ ਘਨੇਰੇ ॥
੫-੨੬੪-੪

ਇਛਾ ਸਹਿਤ ਜਾਪ (Jaap with motive) - ਇੱਛਿਆ ਜੇ ਕੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਅਰਦਾਸ, ਬੇਨਤੀ ਅਤੇ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਢਾਰਸ ਬੱਝਦੀ ਹੈ, ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵੈਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਨਾਲ ਬੰਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹਿੰਮਤ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਮਨੋਬਲ ਵਧਿਆਂ ਮਨੁੱਖ ਡਿੱਗਦਾ, ਡੋਲਦਾ ਨਹੀ।

ਆਮ ਕਰਕੇ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸੱਸਿਆ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸੰਤ ਜਨ ਜਾਂ ਗੁਰਮੁਖ, ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਦਸ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਉਪਰ ਆਪਣੀ ਛਾਪ ਲਗਾਉਣ ਹਿਤ ਉਹ ਇਸ ਸ਼ਬਦ ਦੇ ਅਗੇ ਜਾਂ ਪਿਛੇ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਲਗਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਭੇਦ ਰਖਣਾ ਹੈ ਨਹੀ ਤਾਂ ਇਹ ਫਲ ਨਹੀ ਦੇਵੇਗਾ। ਬਾਣੀ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਲਾਉਣਾਂ ਬਹੁਤ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਬੀਬੀ ਹਰਨਾਮ ਕੌਰ ਜੀ, ਟਾਟਾ ਨਗਰ, ਨਾਲ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਦੀ ਗੱਲ ਚਲੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਪਦੇ ਹੋ? ਇਹਨਾ ਬਹੁਤ ਨਾਂਹ ਨੁਕਰ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਕਿਹਾ ਭੈਣ ਜੀ -

ਆਪਿ ਜਪਹੁ ਅਵਰਾ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵਹੁ ॥
੫-੨੮੯-੧

ਆਪਣੇ ਜਾਪ ਵਾਸਤੇ, ਆਪਣੀ ਅਭਿਲਾਖਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਗੁਰਬਾਣੀ 'ਚੋਂ ਸ਼ਬਦ, ਸਲੋਕ, ਤੁਕ ਇਤਿਆਦਿ ਲੱਭ, ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਨਿਰਣਾ ਨਾ ਲੈ ਸਕੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸੀ ਤੋਂ ਪੁਛ ਲਵੋ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਿੱਘਰੇ ਹੋਇ ਤੇ ਮਾੜੇ ਕੰਮ ਲਈ ਕੋਈ ਥਾਂ ਨਹੀ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੰਦ ਭਾਵਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਾਣੀ 'ਚੋਂ ਕੁਝ ਸਤਰਾਂ ਚੁਣ ਕੇ ਉਸ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਘੋਰ ਅਵੱਗਿਆ ਤੇ ਮਹਾਂ ਪਾਪ ਦਾ ਭਾਗੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਾੜਾ ਫਲ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਆਪ ਭੁਗਤਣਾ ਪਵੇਗਾ।

ਗੁਰਬਾਣੀ ਕਲਿਆਣਕਾਰੀ ਹੈ। ਆਪ ਜਾਪ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਭੇਦ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਖੁਲ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਦਸੋ। ਸਗੋਂ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਮ ਦੇ ਜਾਪ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰੋ -

ਆਪਿ ਦ੍ਰਿੜੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥
੫-੨੭੪-੯

ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਚੰਗਾ ਕਰਮ ਹੈ। ਚੰਗੇ ਕਰਮ ਨੂੰ ਪਰਦਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਰਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ।

ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਲੱਗ ਕੇ ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਪੈ ਜਾਣ। ਜਦ ਇਕ ਅਭਿਆਸੀ ਦੂਸਰੇ ਅਭਿਆਸੀ ਨੂੰ ਜਪਣ ਲਈ ਸ਼ਬਦ ਦਸੇ ਤਾਂ ਬਾਣੀ ਉਪਰ ਆਪਣੀ ਮੋਹਰ ਹਰਗ਼ਿਜ਼ ਨਾ ਲਗਾਵੇ। ਜਪਣ ਲਈ ਜੋ ਬਾਣੀ ਕੋਈ ਦਸ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਜੋੜ ਦੇਣੀਆਂ ਅਯੋਗ ਹਨ। ਬਾਣੀ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਦਾ ਜੋੜ ਮੇਲ ਜਿਵੇਂ ਜੀ ਕਰੇ ਕਰ ਦਿਉ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਵਲੋਂ ਵਾਧ ਘਾਟ ਨਹੀ ਕਰਨੀ, ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਘੋਰ ਮਨਮੁਖਤਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੁਝ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਮਹਾਨ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਕੋਈ ਆਪਣੇ ਢਕੌਂਸਲੇ ਕਿਵੇਂ ਜੋੜ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਇਕ ਸੈਂਚੀ 'ਚੋਂ ਮੈਨੂੰ ਵਕਤ ਨਾਲ ਪੀਲਾ ਪੈ ਚੁੱਕਾ ਕਾਗ਼ਜ਼ ਦਾ ਇਕ ਟੁਕੜਾ ਮਿਲਿਆ। ਜਿਸ ਉਤੇ ਇਹ ਲਿਖਤ ਸੀ –

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ
ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥ ਜਪ॥
ਆਦਿ ਸਚੁ ਜੁਗਾਦਿ ਸਚੁ॥
ਹੈ ਭੀ ਸਚੁ॥ ਨਾਨਕ ਹੋਸੀ ਭੀ ਸਚੁ॥੧॥
ਗੁਰੂ ਪੂਰਾ ਜਿਨ ਸਿਮਰਿਆ ਸੇਈ ਭਏ ਨਿਹਾਲ॥
ਨਾਨਕ ਨਾਮੁ ਆਰਾਧਨਾ ਕਾਰਜ ਆਵੈ ਰਾਸਿ॥
ਸਤਿਨਾਮੁ ਸ੍ਰੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਜੀ॥
ਧੰਨ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਾਹਿਬ ਜੀ॥

ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ, ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਾਗ, ਸਲੋਕ, ਪਉੜੀ ਜਾਂ ਅੰਕ 1, 2 ਇਤਿਆਦਿ ਨਹੀ ਲਗਾਈਦੇ। ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਦੇ 'ਰਹਾਉ' ਨੂੰ ਸ਼ਬਦ ਪੜ੍ਹਨ ਦੀ ਰਉਂ ਵਿਚ ਹੀ ਪੜ੍ਹ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਬਚਨ ਅੱਟਲ ਹਨ –

ਵਰਤੈ ਸਭ ਕਿਛੁ ਤੇਰਾ ਭਾਣਾ॥
੫-੯੮-੧੬

ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਾਂਗ ਉਸ ਦਾਤੇ ਤੋਂ ਮੰਗਣਾ ਵੀ ਅਸੀਂ ਹੀ ਹੈ –

ਬਾਰਿਕ ਵਾਂਗੀ ਹਉ ਸਭ ਕਿਛੁ ਮੰਗਾ॥
੫-੯੯-੨

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਕੀਹ ਕੁਝ ਮੰਗਣ ਵਾਸਤੇ ਅਰਦਾਸ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀ ? ਸੰਤ ਜੀ ਬੋਲੇ ਕਿ ਜਦ ਤਕ –

ਸਹਜ ਅਨੰਦੁ ਭਇਆ ਮਨਿ ਮੋਰੈ ਗੁਰ ਆਗੈ ਆਪੁ ਵੇਚਾਇਆ॥
੪-੧੭੨-੧੦

ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਤਦ ਤਕ ਅਰਦਾਸ, ਬੇਨਤੀ ਕਰਕੇ ਮੰਗਣਾ ਯੋਗ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ – ਨਾਨਕ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਕਮਾਵਣਾ ਅਵਰੁ ਨ ਕਰਣਾ ਜਾਇ॥
੩-੮੪-੧੪

ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਹ ਵੀ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ –

ਜਿਨ ਹਰਿਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਤਿਨ ਚੂਕੇ ਸਰਬ ਜੰਜਾਲਾ॥
੪-੯੮੫-੧੬

ਇਸ ਦੇ ਅਗੇ ਸੰਤ ਜੀ ਨੇ ਆਪ ਲਿਖ ਦਿੱਤਾ –

ਜਿਨਿ ਜਿਨਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਇਆ ਤਿਨ ਕੇ ਕਾਜ ਸਰੇ॥
੫-੧੩੬-੯

ਜਦ ਤਕ ਕੋਈ ਤਿਆਗੀ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਤਦ ਤਕ ਜੀਵ ਨੇ ਮੰਗਾਂ ਮੰਗਣੀਆਂ ਹੀ ਹਨ। ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਉਮਰਪੁਰਾ – ਬਟਾਲੇ ਕੋਲ, ਨੇ ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਸ਼ਬਦ ਇਸ

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਖਰੜੇ ਉਪਰ ਲਿਖਿਆ ਸੀ -

ਕਾਨੜਾ ਮਹਲਾ ੫॥
ਜਨ ਕੋ ਪ੍ਰਭੁ ਸੰਗੇ ਅਸਨੇਹੁ॥
ਸਾਜਨੋ ਤੂ ਮੀਤੁ ਮੇਰਾ ਗ੍ਰਿਹਿ ਤੇਰੈ ਸਭੁ ਕੇਹੁ॥੧॥ਰਹਾਉ॥
ਮਾਨੁ ਮਾਂਗਉ ਤਾਨੁ ਮਾਂਗਉ ਧਨੁ ਲਖਮੀ ਸੁਤ ਦੇਹ॥੧॥
ਮੁਕਤਿ ਜੁਗਤਿ ਭੁਗਤਿ ਪੂਰਨ ਪਰਮਾਨੰਦ ਪਰਮ ਨਿਧਾਨ॥
ਭੈ ਭਾਇ ਭਗਤਿ ਨਿਹਾਲ ਨਾਨਕ ਸਦਾ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨ॥
੫-੧੩੦੭-੧੬

ਅਜਪਾ ਜਾਪ Ajapa Jaap

ਅਜਪਾ ਜਾਪੁ ਜਪੈ ਮੁਖਿ ਨਾਮ॥
੧-੮੪੦-੧੦
ਉਲਟਿ ਕਮਲੁ ਅੰਮ੍ਰਿਤਿ ਭਰਿਆ ਇਹੁ ਮਨੁ ਕਤਹੁ ਨ ਜਾਇ॥
ਅਜਪਾ ਜਾਪੁ ਨ ਵੀਸਰੈ ਆਦਿ ਜੁਗਾਦਿ ਸਮਾਇ॥
੧-੧੨੯੧-੩

ਜਾਪ, ਅਜਪਾ ਹੈ: ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਹੈ ਜਪਣਾ।
ਜੋ ਜਪਿਆ ਨਹੀ ਜਾ ਰਿਹਾ 'ਅਜਪਾ' ਹੈ। ਬਿਨਾ ਜਪਿਆਂ ਹੋ ਰਹਿਆ ਜਾਪ, ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਹੈ। ਜਾਪ ਰਸਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜਾਪ ਜੋ ਰਸਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਨਹੀ। ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਜਾਪ ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੈ ਪਰ ਸਿਮਰਨ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ। ਇਸ ਦੇ ਵਿਚ ਮਨ ਦਾ ਟਿਕਾਅ (concentration) ਬਹੁਤਾ ਲੋੜੀਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਸਿਮਰਨ ਜਿੰਨਾ ਨਹੀ।

ਅਜਪਾ ਜਾਪ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਮਾਇਆ ਹੋਇਆ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਬਿਨਾ ਜਪਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤੇ (effortless Jap)। ਇਹ ਜਾਪ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੇ, ਮਨ ਜਾਪ ਉਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਵੀ ਜਾਪ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਦਾ ਜਾਪ ਹੋ ਰਹਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਪ ਪੁਰ ਵਿਚਾਰ Jaap Pur Vichar

1. ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਲਿਖਾਰੀ -

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ Bhai Veer Singh

ਜਾਪ - ਜਪੁ ਮੰਤਰ ਦਾ ਅਜਿਹਾ ਬੋਲਣਾ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਆਵਾਜ਼ ਨਾ ਸੁਣੀ ਜਾਵੇ।
ਪਾਠ ਤੇ ਜਾਪ ਤਿੰਨ ਹਨ -

1. ਬਾਣੀ ਦਾ।
2. ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ।
3. ਨਾਮ ਦਾ।

ਜਾਪ ਬੋਲ ਕੇ, ਜਾਪ ਚੁਪ ਕਰਕੇ

(i). ਰਸਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਪ। (ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਜਪੀਦਾ ਹੈ।)
(ii). ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਪ। (ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਦਾ ਜਾਪ ਚਲਦਾ ਹੈ।)
(iii). ਸਿਮਰਨ। (ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਅਲੋਪ ਹੋ ਯਾਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।)

ਜਪ ਦਾ ਸੂਖਮ ਹੋ ਕੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਸਿਮਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਸੰਗੀਤ ਵਾਂਗ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤ -

ਗੁਰਮੁਖਿ ਰੋਮਿ ਰੋਮਿ ਹਰਿ ਧਿਆਵੈ॥ ੧-੯੪੧-੫

ਜਦ ਜਪਾ (ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਾ) ਦੀ ਲਖਤਾ - ਤਸੱਲੀ (realization), ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ -

ਬਨਿ ਤਿਨਿ ਪਰਬਤਿ ਹੈ ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ॥

੫-੨੯੪-੧

ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮ-ਜਾਪ ਤੇ ਨਾਮ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੈ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ, ਵਿਚਾਰ ਤੇ ਕੀਰਤਨ। ਬਾਣੀ ਮਨ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਾਲਾਹ ਅਤੇ ਅਰਦਾਸ ਭਾਵ (effect –influence) ਦੇ ਵਿਚ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਜੀ Giani Partap Singh

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨਾ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਮਨ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਨਾ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਹੈ।

ਗਿ. ਸੋਹਣ ਸਿੰਘ ਸੀਤਲ Giani Sohan Singh Seetal

ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ ਹੈ।

ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾ ਨੰਦ Swami Shiva Nand

ਜਪ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਮੰਤਰ ਜਾਂ ਨਾਮ ਨੂੰ ਮੁੜ ਮੁੜ ਉਚਾਰਨਾ।

ਸ੍ਰੀ ਹਨੂਮਾਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਪੋਦਾਰ Sri Hanuman Prashad Poddar

ਜਪ ਉਹ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾਮ ਉਚਾਰਨ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਰਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਮਾਲਾ ਨੂੰ **"ਜਪ ਮਾਲਾ"** Japp Mala ਜਾਂ "**ਜਪਨੀ**" Japni ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ - ਨਾਮ ਜਪਣ ਦੀ ਸਹਾਇਕ। ਇਸ ਤੋਂ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਾਧਕ ਗਿਣਤੀ ਰਖ ਕੇ ਵੀ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਤਿੱਬਤੀਆਂ ਦੀ ਮਾਲਾ ਦੇ ਸਿਰੇ ਉਤੇ, ਗਿਣਤੀ ਰਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਮੇਰ Sumer ਦੀ ਥਾਂ ਵਾਧੂ ਮਣਕਿਆਂ ਦੀ ਲੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਮਾਲਾ ਨਾਲ ਵੀ ਨਿੱਕੇ ਜਿਹੇ ਫੁੰਮਣ ਵਾਲਾ ਧਾਗੇ ਦਾ ਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹਰ ਵਾਰ ਪੂਰੀ ਮਾਲਾ ਫੇਰ ਕੇ (108 ਮਣਕੇ ਫੇਰ ਕੇ ਗਿਣਦੇ 100 ਹਨ) ਅਤੇ ਇਕ ਮਣਕਾ ਅਗੇ ਖਿਸਕਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਜਾਪ ਦਾ ਲੇਖਾ ਰਖਣ ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਨਹੀ। ਗਿਣਤੀ ਨਾਲ ਜਾਪ ਕੁਝ ਹਠ ਯੋਗ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਤਨੇ ਸਮੇਂ ਵਿਚ ਜਾਪ ਦੀ ਇਤਨੀ ਗਿਣਤੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਅਜਿਹੇ (ਗਿਣਤੀ ਰਖ ਕੇ) ਜਾਪ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਵਾਸਤੇ (ਕਿਸੇ ਦੇ ਕਹਿਣ, ਦਸਣ, ਕਰਨ ਉਪਰ) ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਸਿਰਫ਼ ਜਾਪ ਵਾਸਤੇ ਜਾਪ ਹੈ (ਇਛਾ ਰਹਿਤ) ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਮਾਲਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਸਾਧਨ ਦੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਵਰਤਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀ - ਹਿਰਦੈ ਜਪਨੀ ਜਪਉ ਗੁਣ ਤਾਸਾ ॥

੩-੮੪੧-੪

2. ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰਮੁਖ

ਸੰਤ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਜੀ Sant Harbans Singh

ਸੰਤ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਸੰਤ ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਉਤਰ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸੰਤ ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ, ਰਾਜੌਰੀ ਗਾਰਡਨ, ਰਿੰਗ ਰੋਡ, ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਨਿਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਪ ਸੰਤ ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਕੀਰਤਨ ਪਰੰਪਰਾ ਉਤੇ ਪਹਿਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਖੋਖਰ ਅਤੇ ਸੰਤ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਪਰਸਪਰ ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ। ਇਸ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਗਏ ਤਾਂ ਭਰਾ ਹੁਰਾਂ ਇਹਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਕਰਵਾਇਆ।

ਸੰਤ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਸੰਤ ਸੁਜਾਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਾਪ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਜਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਬੋਲ ਕੇ, ਜ਼ਬਾਨ ਤੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਆਰੰਭ

ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਹੌਲੀ, ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਬੰਦ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜਬਾਨ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਹੀ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਧਦੇ ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਨਾਲ ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਬਾਨ ਦਾ ਹਿਲਣਾ ਵੀ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਾਪ ਦਾ ਅਸਥਾਨ ਕੰਠ ਅੰਦਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਹੋਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਜਾਪ ਹਿਰਦੇ (mind) ਵਿਚ ਜਾ ਟਿਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸੁਰਤ ਹਰ ਪਾਸਿਉਂ ਦੌੜਨੋ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਪਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸ਼ਬਦ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਵੀ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਜਾਪ ਤਸੱਵਰ (ਖਿਆਲ) - visualization ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ (ਜਾਪ) ਹੁਣ ਸਿਮਰਨ - ਯਾਦ, ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ Sant Hazara Singh

ਆਪ ਛੋਟੇ ਘੁੰਮਣ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਪਿੰਡ ਬਟਾਲੇ ਤੋਂ 8-10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਤੇ ਹੈ। ਆਪ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਗਨ ਰਹਿੰਦੇ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੋਲਦੇ ਸਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਪੁਛਣ (ਬੇਨਤੀਆਂ ਕਰਨ), ਇਹਨਾ ਦਾ ਹੁਕਮ ਅਤੇ ਅਸ਼ੀਰਵਾਦ ਲੈਣ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਭ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ, "ਭਾਈ ਮਲ ਮੂਤਰ ਛਡੋ।" ਭਾਵ ਕਿ ਮਾਸ ਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਤਿਆਗੋ। ਇਹ ਹਰ ਆਏ ਨੂੰ ਜਲ ਛਕਣ ਲਈ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਲੰਗਰ ਵੀ ਵਰਤਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਬਹੁਤੀ ਸੰਗਤ ਘਰੋਂ ਲੰਗਰ ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਇਹ ਗ੍ਰਿਹਸਤੀ ਸੰਤ ਸਨ ਅਤੇ ਘਰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਡੇਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਡੇਰਾ, ਪਿੰਡ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਘਰੋਂ ਬਾਹਰਵਾਰ ਸੀ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਕੋਠਾ ਕੱਚਾ ਸੀ ਅਤੇ ਤਖਤਪੋਸ਼ ਉਤੇ ਬਿਸਰਾਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮੋਟੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਅਤੇ ਬਿਸਤਰ ਬੋਰੀ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਜਿਮੀਂਦਾਰਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਹੁਣ ਇਹਨਾ ਦਾ ਵੱਡਾ ਲੜਕਾ ਸ੍ਰ. ਹਰਭਜਨ ਸਿੰਘ ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਡੇਰੇ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਮਾਮਾ ਗੰਡਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਗਏ। ਸੰਤ ਜੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਨਾਮ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜਪੋ - ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ 'ਸਤਿਨਾਮ' ਕਹੋ ਅਤੇ ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਕਹੋ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ'। ਸਿਰਫ਼ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਦਾ ਜਾਪ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ? ਇਹ ਬੇਨਤੀ ਸੁਣ ਕੇ ਉਹ ਬੋਲੇ ਕਿ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਨੂੰ 'ਵਾਹਿ' ਅਤੇ 'ਗੁਰੂ' ਵਿਚ ਵੰਡਣਾ ਪਵੇਗਾ। ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ 'ਵਾਹਿ' ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ 'ਗੁਰੂ' ਕਹੋ।

ਸੰਤ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ Sant Jaswant Singh

ਇਹਨਾ ਦਾ ਡੇਰਾ ਰਾਮਦਾਸ, ਜ਼ਿਲਾ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ, ਬਾਬਾ ਬੁੱਢਾ ਜੀ ਦੇ ਤਾਲਾਬ ਤੇ ਹੈ। ਰਾਮਦਾਸ, ਬਟਾਲੇ ਤੋਂ 45-50 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਲਗ ਭਗ, ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ-ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਰੋਡ ਉਤੇ ਹੈ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਇਹਨਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਆਦਰ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਭਰਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ, ਬੀਬੀ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਕੌਰ, ਵੀਰ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤੇ ਮੈਂ ਛੋਟੇ, ਛੋਟੇ ਸਾਂ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ, ਮਿਡਲ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿਚ, ਕਿ ਜਦ ਅਸੀਂ ਇਹਨਾ ਕੋਲ ਜਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਇਹਨਾ (ਸੰਤਾਂ) ਦੇ ਚੁਬਾਰੇ ਤੋਂ ਸੌ ਕੁ ਗਜ਼ ਦੂਰ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਸੰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਛਣਾ ਕਿ ਪਰਮਾਤਮਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀ? ਇਕ ਵਾਰ ਇਹਨਾ ਦਾ ਉਤਰ ਸੀ -

ਓਇ ਜੁ ਦੀਸਹਿ ਅੰਬਰਿ ਤਾਰੇ॥
ਕਿਨ ਓਇ ਚੀਤੇ ਚੀਤਨਹਾਰੇ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੨੯-੩

ਇਕ ਵਾਰ ਇਹਨਾ ਕੋਲ ਇਕ ਮਹਾਤਮਾ ਆਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਦਸਵੀਂ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦਾ ਸਾਂ। ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪਰਮਾਰਥ ਉਪਰ ਕੋਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਬੋਲੇ, "ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਆਪ ਪੜ੍ਹੇ ਨਹੀ ਔਰ ਐਮ. ਏ. ਕੀ ਬਾਤੇਂ ਪੂਛਤੇ ਹੈਂ?" ਇਹ ਹੈ ਹਉਮੈ, ਨਿਘਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਰਬ ਦੇ ਰਾਹ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਪਿਤਾ ਜੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਤਨੇਮੀ ਸਨ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਸੰਤ ਜਸਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਭਜਨ ਕਰਨਾ ਦਸਿਆ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਪੁਛਿਆ ਤਾਂ ਉਹਨਾ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਦਾ ਜਾਪ ਕਰੀਦਾ ਹੈ। ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਿਆਂ ਧਿਆਨ ਨੱਕ ਦੀ ਨੋਕ ਉਤੇ ਟਿਕਾਈ ਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੂਲਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦਿਆਂ ਇਹਦੇ ਅੰਤ ਉਤੇ 'ਨਮਹ' ਕਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗਲਾਂ ਮੈਂ ਪਲੇ ਬਨ੍ਹ, ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਵਿਚ ਵਸਾ ਲਈਆਂ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਉਂਨ ਦੀ ਸਫੈਦ ਮਾਲਾ ਵਰਤਦੇ ਸਨ।

ਬਾਬਾ ਫ਼ਕੀਰ ਚੰਦ ਜੀ Baba Faquir Chand

ਮਾਨਵ ਮੰਦਰ, ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ। ਡਾਕਟਰ ਅਮਰ ਚੰਦ ਨਾਗੀ, ਬਟਾਲਾ, ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਪਰਵਾਰ ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਫ਼ਕੀਰ ਚੰਦ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਧਾ ਸੀ। ਨਾਗੀ ਸਾਹਿਬ ਮੇਰੇ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰ ਸਨ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਇਕ ਵਾਰ ਨਾਗੀ ਸਾਹਿਬ ਪਾਸ ਬਟਾਲੇ ਆਏ। ਦੋ ਕੁ ਵਾਰ ਅਸੀਂ (ਭਗਵੰਤ ਅਤੇ ਮੈਂ) ਇਹਨਾ ਕੋਲ ਹੁਸ਼ਿਆਰਪੁਰ ਗਏ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਬਹੁਤ ਉਪਾਸ਼ਕ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਸੁਖਮਨੀ ਸਾਹਿਬ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਤੁਕਾਂ ਨਾਗੀ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਨ। ਭਜਨ ਕਰਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖੀ ਸੀ।

ਨਾਗੀ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਧਿਆਨ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤੋਂ ਫ਼ਿਰ ਮੱਥੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ, ਇਥੋਂ ਮੱਥੇ ਉਪਰ ਵਾਲਾਂ ਦੀ ਰੇਖਾ ਉਤੇ, ਫ਼ਿਰ ਤਾਲੂ (ਖੋਪਰੀ) ਉਤੇ ਅਤੇ ਅੰਤ ਨੂੰ ਖੋਪਰੀ ਦੀ ਸਿਖਰ (ਤਾਲੂ ਤੋਂ ਪਿਛੇ), ਸਹੰਸਰ ਚੱਕਰ (ਦਸਮ ਦਵਾਰ। ਜਿਥੇ ਹਿੰਦੂ ਬੋਦੀ ਰਖਦੇ ਹਨ) ਉਤੇ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰੀਦਾ ਹੈ। ਭਜਨ ਦੇ ਇਹ ਪੜਾਅ ਹੌਲੀ, ਹੌਲੀ, ਇਕ, ਇਕ ਤੈ ਕਰਕੇ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਕੇ ਸਹੰਸਰ (ਦਸਮ ਦਵਾਰ) ਤਕ ਪਹੁੰਚੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤ ਮੁਕਤਾ ਨੰਦ Sant Mukta Nand

ਮੇਰੇ ਪਰਮ ਮਿੱਤਰ ਯੋਗਿੰਦਰ ਨਾਥ ਗੋਇਲ, Y.N.Goel, ਨੇ ਇਹਨਾ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ। ਇਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰਦੇਵ ਆਸ਼ਰਮ, ਡਾਕਖਾਨਾ ਗਨੇਸ਼ਪੁਰੀ, ਜ਼ਿਲਾ ਥਾਨਾ, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ, ਪਿਨ–ਕੋਡ 401206, ਇੰਡੀਆ, ਵਿਖੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਗੋਇਲ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਆਸ਼ਰਮ ਤੋਂ ਛਪਦੇ ਰਸਾਲੇ ਅਤੇ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਵਖਿਆਨਾ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮੈਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਜਦ ਛੋਟੀ ਲੜਕੀ ਡਾਕਟਰ ਅਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ ਦੀ ਸ਼ਾਦੀ ਵਾਸਤੇ ਅਸੀਂ ਬੰਬਈ ਗਏ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਚਾਹੇ ਪਰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਇਹ ਬਾਹਰਲੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੇ ਗਏ ਹੋਇ ਸਨ।

ਭਰਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਇਹਨਾ ਬਾਰੇ ਦਸਿਆ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੈ ਕਿ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੇ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ ਸਨ। ਇਹ ਮਿਲਣ ਗਏ ਤਾਂ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਵਖਿਆਨ ਚਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਭਰਾ ਹੁਰਾਂ ਬਾਹਰ ਚਾਰ ਦੀਵਾਰੀ ਵਿਚ, ਵੱਡੇ ਦਰ ਦੇ ਕੋਲ, ਨਿਕੀ ਜਿਹੀ ਕੋਠੜੀ ਦੇ ਝਰੋਖੇ 'ਚੋਂ, ਦੂਰੋਂ ਹੀ ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ। ਭਰਾ ਹੁਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪਲ ਦੇ ਪਲ ਉਹਨਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਇਹਨਾ ਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀਆਂ, ਇਹ 'ਨਿਹਾਲ ਨਿਹਾਲ' ਹੋ ਗਏ।

ਭਰਾ ਜੀ ਇਹਨਾ ਦੇ ਇਕ ਕੈਂਪ ਤੇ ਗਏ। ਇਥੇ ਸਵਾਮੀ ਜੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਲੈਣ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋ ਵਕਫਾ ਹੈ, ਧਿਆਨ ਉਥੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਹਦਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਿਆਨ ਤੁਸੀਂ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦੀ ਇਸ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਪ੍ਰਗਟ ਹੁੰਦੇ ਨੀਲੇ ਮੋਤੀ (Blue Pearl) ਉਤੇ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮਣੀ (jewel) ਵਿਚ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਸ਼ਟ ਦੇਵ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹਨ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿਚ ਬੰਨ੍ਹ ਕੇ ਇਸ ਨੀਲੇ ਮੋਤੀ ਉਪਰ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਢੰਗ ਦਸਦੇ ਹਨ। ਭਗਤ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾ, ਜੋ ਇਹਨਾ ਕੀਤਾ ਦੇਖਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਅਨੁਸਾਰ ਦਸਦੇ ਹਨ।

ਭਰਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਖੋਖਰ ਜੀ Piara Singh Khokhar ਦਾ ਆਪਣਾ ਤਜਰਬਾ ਹੈ ਕਿ ਭਜਨ ਤੇ ਬੈਠਣ ਲਗੇ ਲੰਮਾ ਸਾਹ ਖਿਚ ਕੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰੋਕ ਸਕੋ, ਰੋਕੀ ਰਖੋ ਤੇ 6-7 ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਟਿਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਉਂ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ, ਰੋਕਦੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਜਾਉ। ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਨੁਭਵ ਹੋਵੇਗੀ।
ਨੋਟ – ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਨਾਲ ਇਥੇ, ਵਕਤ ਪਾ ਕੇ ਰੋਸ਼ਨੀ ਦਾ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸੁਖਾਵਾਂ ਰੰਗ (ਲਾਲਗੀ ਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ) ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
ਸੰਤ ਨਿਸਚਲ ਸਿੰਘ ਜੀ Sant Nischal Singh
ਸੰਤ ਜੀ, ਪਤਲੇ, ਲੰਮੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਨ। ਇਹ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਸੰਤ ਨਿਵਾਸ, ਜਗਾਧਰੀ , ਅੰਬਾਲੇ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ, ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਸੇਵਾ ਪੰਥੀ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕੀਤੀ, ਸਕੂਲ, ਕਾਲਜ ਅਤੇ ਡਿਸਪੈਂਸਰੀਆਂ ਬਣਵਾਈਆਂ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਹ ਭਾਰਤ ਯਾਤਰਾ ਤੇ ਪੂਰੀ ਰੇਲਗੱਡੀ ਲੈ ਕੇ ਗਏ। ਬਹੁਤ ਸਾਦੇ ਬਸਤਰ ਪਹਿਨਦੇ ਅਤੇ ਨਿੱਕੀ ਜਿਹੀ ਕੋਠੜੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦਗੀ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਭੁਜੇ ਹੋਇ ਕਾਬਲੀ ਛੋਲੇ ਖਾਣੇ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਆਇਆਂ ਗਇਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵੀ ਇਹਨਾ ਦਾ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਹੁਤ ਉਚਾ ਤੇ ਸੁਚਾ ਸੀ। ਇਹ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਇਤਨੇ ਸਨ ਕਿ ਜੇ ਕਿਤੇ ਅਪੀਲ ਕਰਨੀ ਤਾਂ ਮਾਇਆ ਦਾ ਢੇਰ ਲਗ ਜਾਣਾ।

ਇਹਨਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੇਖ ਕੇ ਮਨ ਸੇਵਾ ਭਾਵ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਸੇਵਾ ਪੰਥੀ ਸੰਤਾਂ ਪਾਸ ਕਥਾ, ਇਤਿਹਾਸ ਅਤੇ ਵਖਿਆਨਾਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦਾ ਵਕਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਤੇ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਹੀ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਤ ਬਸਤਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਵਾਲੇ ਤੇ ਬਾਬਾ ਖੜਕ ਸਿੰਘ ਜੀ ਇਤਿਆਦਿ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪੁੰਜ ਸਨ ਪਰ ਬਹੁਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀ ਸਨ ਕਰਦੇ।

ਸੰਤ ਨਿਸਚਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਗੱਲਾਂ, ਗੱਲਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਜਾਪ ਹਿਰਦੇ (ਦਿਲ) ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਕਰੀਦਾ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਹਨਾ ਬਟਾਲੇ ਦੇ ਸ੍ਰ. ਕਰਤਾਰ ਸਿੰਘ ਸੱਗੂ ਨੂੰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਲਿਖ ਕੇ ਦਿੱਤਾ।

ਜੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਘੜੀ ਦੀ ਟਿਕ ਟਿਕ, ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਡਿਗਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼, ਹੋਰ ਕਈ ਚੂੰ ਚੂੰ, ਚੀਂ ਚੀਂ, ਰੀਂ ਰੀਂ, ਠੱਕ ਠੱਕ, ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਉਤੇ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖਾਸ ਕਰ ਪਹਾੜਾਂ ਵਿਚ ਰਾਤੀਂ ਬੀਂਡਿਆਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਕਰਸ਼ਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ ਕੋਈ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜਾਂ ਘਰ ਅੰਦਰ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਜਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਾਧਾ ਨਹੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਹ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵ ਪੂਰਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀ ਕਿ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣ ਲਗ ਪਵੇ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਜ਼ਰੂਰ ਵਧਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਲਾਭ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਸਕੀਦਾ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਟੀਕਾਕਾਰ, ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ ਜੀ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਫ਼ਰ ਕਰਦਿਆਂ ਗੱਡੀ ਦੀ ਪਟੜੀ 'ਚੋਂ ਠਕ, ਠਕ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉਤੇ ਮਨ ਜੋੜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕੁਝ, ਸਿਰ (ਦਿਮਾਗ਼) ਵਿਚ ਉਤਪੰਨ ਹੁੰਦੇ **ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ** (Anhad Shabad) ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਆਵਾਜ਼ ਦਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕੋਈ ਇਕ ਨਿਸਚਿਤ ਅਸਥਾਨ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ ਪਰ ਜੋਗੀ ਸੱਜੇ ਕੰਨ ਵੱਲ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੁਭ ਗਿਣ ਕੇ ਇਸ ਉਤੇ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਖਬੇ ਕੰਨ ਪਾਸੇ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਅਸ਼ੁਭ ਮੰਨਦੇ ਹਨ।

ਭਰਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਭਗਵੇ ਕਪੜਿਆਂ ਵਾਲਾ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਜੋਗੀ

ਜਲੰਧਰ ਤੋਂ ਭੇਜਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਾਲਾ ਢੰਗ ਸੀ। ਇਹ ਦਿਲ ਵਾਲੇ (ਖਬੇ) ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਸਿਰ ਮਾਰੇ ਅਤੇ ਕਹੇ, 'ਹਮ ਦਿਲ ਪਰ ਚੋਟ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹੈਂ।' ਮਾੜਾ ਮੋਟਾ ਪੰਜ ਸੱਤ ਚੋਟਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਗਸ਼ ਖਾ ਕੇ ਡਿਗ ਪਵੇ। ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰਵਾ, ਦੋਹਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲਾਂ ਨਾਲ ਦਬਾ ਪੁਛੇ,"ਕਿਆ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਜ਼ਰ ਆਈ ਹੈ? ਯਹ ਭਗਵਾਨ ਕੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਹੈ।" ਇਸ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਨਹੀ ਸੀ ਕਿ ਅੱਖ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਦੇ ਪਰਦੇ ਦਾ ਇਹ ਲੱਛਣ ਹੈ ਕਿ ਜਦ ਇਸ ਉਤੇ ਦਬਾਅ ਪਵੇ ਤਾਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸੰਤ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ Sant Harnam Singh

ਇਹਨਾ ਦਾ ਡੇਰਾ ਬਟਾਲਾ ਤੋਂ 8-10 ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਨੁਸ਼ਹਿਰਾ ਮੱਝਾ ਸਿੰਘ ਵਿਖੇ ਹੈ। ਆਪ ਬੜੇ ਉਦਾਰ ਚਿਤ ਸਨ। ਹੁਣ ਵੀ, ਕਈ ਲੂਲੇ, ਸ਼ੁਦਾਈ, ਬਿਰਧ ਤੇ ਲੋੜਵੰਦ ਇਹਨਾ ਦੇ ਡੇਰੇ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਸੇਵਕ ਸਿਰ ਉਤੇ ਨੀਲਾ ਪਰਨਾ ਜਾਂ ਦਸਤਾਰ ਅਤੇ ਨੀਲਾ ਕਮਰਕੱਸਾ ਰਖਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਸਿੱਖੀ ਸੇਵਕੀ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਦੂਰ ਤਕ, ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਬਹੁਤ ਹੈ। ਮਲਾਇਆ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ ਇਤਿਆਦਿ ਵਿਚ ਵੀ ਇਹਨਾ ਦੇ ਉਪਾਸ਼ਕ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਦਾ ਅਵਸਰ ਬਣਦਾ ਰਿਹਾ। ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾ ਦੀ ਦੇਹ ਦੀ ਸੰਭਾਲ, ਦੇਖ ਰੇਖ ਦਾਸ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇ ਲਗੀ।

ਇਹ 'ਵਾਹੁ' ਦਾ ਜਾਪ ਦਸਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਦੀ ਦੇਗ ਦਾ ਆਦਰ ਸਨਮਾਨ ਬਹੁਤ ਜਿਆਦਾ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਦ ਦੇਗ ਆਉਣੀ ਤਾਂ ਸਭ ਨੇ ਖੜੇ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਖੁੱਲਾ ਰਸਤਾ ਛੱਡ ਦੇਣਾ ਕਿ ਕੋਈ ਦੇਗ ਜਾਂ ਦੇਗ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਛੂਹੇ ਨਾ। ਦੇਗ ਤੋਂ 8-10 ਫ਼ੁਟ ਹਟਵਾਂ, ਰਸਤੇ ਵਿਚ, ਆਡੇ ਰੁਖ ਪਰਨਾ ਵਿਛਾ ਦੇਣਾ। ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਸ ਹੱਦ ਤੋਂ ਪਰੇ ਠਹਿਰ ਕੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਨੂੰ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣਾ। ਦੇਗ ਉਪਰ, ਰਸਤੇ ਦੇ ਸੱਜੇ ਖੱਬੇ, ਦੋ ਸੇਵਕਾਂ ਦਾ ਪਹਿਰਾ ਲੱਗਾ ਦੇਣਾ।

ਬਾਬਾ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ Baba Gurchara Singh

ਬਾਬਾ ਗੁਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ (ਰਾਧਾ ਸੁਆਮੀ) ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਰੋਟਰੀ ਕਲੱਬ ਬਟਾਲਾ ਦੇ ਗਰੁਪ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਬਚਨ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤਕ ਸੁਣੇ। ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਬਿਆਸ ਤੋਂ ਤਿਨ ਕੁ ਮੀਲ ਤੇ, ਇਹਨਾ ਦਾ ਡੇਰਾ ਪੂਰੀ ਰਿਆਸਤ (estate) ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਸ਼ ਤਕ ਸਨਬੰਧਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਬਹੁਤਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਵਿਚ ਕੁਝ ਯੋਗ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜਪਣ ਲਈ ਇਹਨਾ ਦੇ ਚੇਲੇ ਪੰਚ-ਸ਼ਬਦ ਦੱਸਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਰਖਦੇ ਭੇਦ ਹਨ ਤੇ ਦਸਦੇ ਨਹੀ ਕਿ ਇਹ ਹੈ ਕੀ।

ਬਟਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਦੇ ਰਾਧਾਸਵਾਮੀ ਡੇਰੇ ਤੇ ਗਇਆ। ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਸੇਵਕ ਨੇ ਕਮਰੇ 'ਚੋਂ ਕੁਰਸੀ ਬਰਾਂਡੇ ਵਿਚ ਲਿਆ ਰਖੀ ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਇਕ ਚੌਂਕੀ ਰਖ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਜਿਸ ਉਤੇ ਇਕ ਗੱਦੀ ਰਖ, ਉਸ ਉਤੇ ਗੁਲਾਬੀ ਕਪੜਾ ਪਾ ਗੋਟੇ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸੰਤ ਜੀ ਕਮਰੇ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਆ ਬੈਠੇ ਅਤੇ ਚਰਨ ਚੌਂਕੀ ਉਤੇ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੱਤੇ। ਡੇਰਾ ਖੁਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਸੀ। ਵਿਹੜੇ ਵਿਚ ਇਕ ਚੁਬੱਚੀ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਤ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਦਾ ਜਲ ਗ਼ੁਸਲਖਾਨੇ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨਾਲੀ ਰਾਹੀਂ ਆ ਕੇ ਇਕੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਸੇਵਕ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਚਰਨਾਮ੍ਰਿਤ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਵੇਖ ਕੇ ਬੜੀ ਅਸਚਰਜਤਾ ਹੋਈ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਵੀ ਹਨ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਚੇਲੇ ਵੀ। ਅਜਿਹੇ ਗੁਰੂ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਗਿਆਨ ਕੀ ਦੇਣਾ ਹੈ! ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਤਾਂ ਅਗਲੇ ਦੇ ਜਪਣ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਾਂ ਹੀ ਦੱਸਦੇ ਹੋਣਗੇ, "ਭਾਈ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮੇਰੀ ਤਸਵੀਰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ ਮੇਰਾ ਨਾਂ ਜਪਿਆ ਕਰ।"

ਡੇਰਾ ਬਾਬਾ ਨਾਨਕ ਰੋਡ, ਬਟਾਲਾ, ਇਕ ਹੋਰ ਮਾਮੂਲੀ ਜਹੇ ਰਾਧਾਸਵਾਮੀ ਡੇਰੇ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ। ਇਕ ਮੀਆਂ ਬੀਵੀ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਆਏ। ਇਹਨਾ ਸੰਤਾਂ

ਨੂੰ ਕੁਝ ਫਲ ਭੇਟ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਿਆ। ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਇਕ ਦੋ ਫਲ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਵਜੋਂ ਮੋੜਦੇ ਹੋਇ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਭਾਈ ਜਿਵੇਂ ਗੁਰੂ ਕਹੇ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਬਚਨ ਮੰਨੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਿਸ ਦਿਨ ਆਉਣ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਸੀ, ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦਿਨ ਆਉਣਾ ਸੀ।" ਮੈਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੋ ਹੋਰ ਇਕ ਦੋ ਜਣੇ ਬੈਠੇ ਸਨ, ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਹਿਤ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੇ ਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਕਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।

ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਠੱਗਾਂ ਦਾ ਘਾਟਾ ਨਹੀ। ਅਜਿਹਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਹਰ ਇਕ ਨੇ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਜੇ ਚੇਲੇ ਹੀ ਬੁੱਧੀ ਰਹਿਤ ਹੋਣ ਤਾ ਅਗਲੇ ਨੇ ਆਪੇ ਹੀ ਗੁਰੂ ਬਣਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਜਿਸ ਨੇ ਗੁਰੂ ਲੱਭਣਾ ਹੈ, ਉਹ ਦੇਖੇ ਕਿ ਉਹ ਕੋਈ ਦੁਕਾਨਦਾਰ ਤਾਂ ਨਹੀ ਸਹੇੜ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਨੇ ਇਹਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਖਾਣਾ ਹੀ ਹੈ। ਇਕ ਸਿੱਖ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਲੱਭਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੀ ਨਹੀ – ਗੁਰੂ ਇਹਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੈ – ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ। ਇਹਨੂੰ ਧਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੇ। ਰਹਿਬਰ ਉਸਤਾਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਰਾਹੇ ਪਾ ਦੇਵੇ ਤੇ ਗੁਰੂ ਦੇ ਲੜ ਲਾ ਦੇਵੇ। ਉਸਤਾਦ ਆਪ ਪੂਰਨ ਗੁਰਮੁਖ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੇਰੇ ਬਨਾਉਣ ਤੇ ਸੇਵਕ ਇਕੱਠੇ ਕਰਨ ਦੀ ਲਾਲਸਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਝੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਮਿਲਦੀ ਰਹੇ। ਉਸਤਾਦ ਲੱਭਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਅਪਨਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਖੋਜ, ਘੋਖ ਤੇ ਪਰਖ ਕਰੇ। ਸ਼ਾਗਿਰਦ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਟਿਕ ਕੇ ਰਹੇ ਤੇ ਐਵੇਂ ਭਟਕਦਾ ਨਾ ਫਿਰੇ। ਜਾਪ ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਜੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਵਿਧੀ ਅਪਨਾਉਣੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਮਝ ਨਾਲ ਵਿਚਾਰ ਕੇ ਅਪਨਾਏ ਅਤੇ ਨਿੱਤ ਨਵੇਂ ਸੂਰਜ ਤਰੀਕੇ ਬਦਲਦਾ ਨਾ ਫਿਰੇ। ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਦੇਖੇ, ਉਸ ਪਿਛੇ ਹੀ ਲਗਣਾ ਆਰੰਭ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਭਟਕਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਜੇ ਕਿਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਲਾਭਵੰਦ ਗੱਲ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਚਾਰ, ਧਰਮ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਅਪਨਾ ਲਵੋ, ਬਾਕੀ ਦੀ ਛੱਡ ਦੇਵੇ।

ਕਈ **ਲਿਖ–ਜਾਪ** Likh Jaap ਕਰਦੇ ਹਨ – ਕਾਪੀਆਂ 'ਰਾਮ, ਰਾਮ' ਲਿਖ ਕੇ ਭਰੀ ਜਾਂਦੇ ਤੇ ਸਾਂਭੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚ ਹੀ ਆਨੰਦ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਹਨ, ਜੋ **ਜਲ–ਮੀਨ ਜਾਪ** Jall Meen Jaap ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੰਤਰ ਬੋਲ ਕੇ ਆਟੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵੱਟ, ਮੱਛੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮੱਛੀਆਂ ਨੂੰ ਆਟਾ ਬਹੁਤ ਪੁੰਨ ਦਾਨ ਦੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇੱਛਾ ਰਹਿਤ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕੋਈ ਰਾਹ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਉਵੇਂ ਹੀ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸੰਤ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤਪੱਸਵੀ Sant Suraj Singh Tapasvi

ਇਹ ਸੰਤ, ਬਟਾਲੇ ਤੋਂ ਚਾਰ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੂਰ ਪਿੰਡ ਚੂਹੇਵਾਲ ਦੇ ਨਿਵਾਸੀ ਸਨ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਖੋਖਰ ਜੀ ਦੇ ਘਰੋਂ ਸਰਦਾਰਨੀ ਪ੍ਰੇਮ ਕੌਰ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰ. ਮੰਗਲ ਸਿੰਘ ਭੁਰਜੀ ਦੇ ਸਨਬੰਧੀ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਤਿਕਾਰ ਭਾਵ ਤੇ ਪਿਆਰ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਤੇ ਹੋਰ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਇਹਨਾ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਇਆ। ਇਹਨਾ ਕਈ ਵਿਦਵਤਾ ਭਰੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਲਿਖੀਆਂ। ਇਹ ਬ੍ਰਜਭਾਸ਼ਾ ਦੇ ਵਿਦਵਾਨ ਸਨ। ਸਿੱਖ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਦਾਂ ਕਿ ਲੜਕੀਆਂ ਦਾ ਕਾਲਜ, ਫ਼ੀਰੋਜ਼ਪੁਰ (ਕੰਨਿਆਂ ਮਹਾ ਵਿਦਿਆਲਾ), ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਦਾ ਕਾਫ਼ੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸੀ।

ਸੰਤ ਜੀ ਚੰਗੇ ਕਦ ਕਾਠ ਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਫ਼ੈਦ ਲੰਮਾ ਚੋਲਾ ਪਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਹੱਥ ਵਿਚ ਲੰਮਾ ਡੰਡਾ ਰੱਖਦੇ ਸਨ, ਜਿਸ ਦੀ ਮੁੱਠ ਗੋਲ ਸੀ। ਇਹਨਾ ਨੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਣ ਕੀਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹਨਾ (ਸੰਤਾਂ) ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ ਉਹਨਾਂ (ਪਿਤਾ ਜੀ) ਦੇ ਕੋਲ ਆਵੇਗਾ। ਜਦ ਇਹਨਾ ਦਾ ਅੰਤ ਸਮਾਂ ਨੇੜੇ ਆ ਗਇਆ ਤਾਂ ਇਹ ਜਿਹਲਮ (ਹੁਣ ਪਾਕਿਸਤਾਨ) ਤੋਂ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਗਏ। ਉਦੋਂ ਪਿਤਾ ਜੀ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਕਾਲਾਬਾਗ਼ ਤੇ ਸਨ। ਸੰਤ ਜੀ ਦਾ

ਸਸਕਾਰ ਦਰਿਆ ਸਿੰਧ ਦੇ ਕਿਨਾਰੇ ਕੀਤਾ ਗਇਆ। ਉਸ ਵਕਤ ਇਹਨਾ ਉਤੇ ਕਾਲੀ ਚਾਦਰ ਪਾਈ ਗਈ ਸੀ ਜਿਸ ਉਤੇ ਅਸੀਂ, ਖਾਸ ਕਰ ਬੀਬੀ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਨੇ ਸੂਈ ਧਾਗੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾ ਦੀ ਹੀ ਕਵਿਤਾ ਕਸੀਦਾ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਸੀ –

ਕੰਘਾ, ਕੱਛ, ਕੜਾ, ਕਿਰਪਾਨ, ਕੇਸ ਧਾਰ ਕੇ।
ਚਲਿਆ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਉਮਰ ਗੁਜ਼ਾਰ ਕੇ।

ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਇਹ ਚਾਦਰ ਕਾਲਾਬਾਗ਼, ਰੇਲਵੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿਚ ਰਖ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਸੰਤ ਜੀ ਬਹੁਤ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਸੰਗਤ ਨੇ ਵੀ ਸਾਡੇ ਸਾਰੇ ਭੈਣ ਭਰਾਵਾਂ ਦੀ ਗੁਰੂ ਘਰ ਵਿਚ ਸ਼ਰਧਾ ਅਤੇ ਗੁਰਬਾਣੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ। ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਚਾਦਰ ਲਪੇਟ ਕੇ ਭਜਨ ਲਈ ਬੈਠਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸਹਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਬੈਰਾਗਨ ਵਰਤਦੇ ਸਨ।

ਇਹ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਸਨ। ਬੰਨ੍ਹ ਰੁੰਨ੍ਹ ਕੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਵਿਆਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਇਆ। ਸੌਣ ਲੱਗੇ ਇਹਨਾ ਦੀ ਨਵ-ਵਿਆਹੁਤਾ ਗਰਮ ਦੁਧ ਦਾ ਗਲਾਸ ਲੈ ਕੇ ਆਈ ਤੇ ਪੁਛਿਆ, "ਇਹ ਕਿਥੇ ਰੱਖਾਂ?" ਸੰਤ ਜੀ ਬੋਲੇ, "ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਤੇ ਪਾ ਦੇ।" ਉਸ ਨੇ ਸੱਚਮੁਚ ਹੀ ਗਰਮ ਗਰਮ ਦੁਧ ਇਹਨਾ ਦੇ ਸਿਰ ਤੇ ਉਲਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਸੰਤ ਜੀ ਸਭ ਕੁਝ ਛੱਡ ਕੇ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਕਿਧਰੇ ਭੱਜ ਗਏ ਅਤੇ ਮੁੜ ਨਹੀ ਪਰਤੇ। ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਇਹਨਾ ਪਰਚਾਰ ਤੇ ਪਰਉਪਕਾਰ ਵਿਚ ਗੁਜ਼ਾਰੀ।

ਸੰਤ ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਰਾਮ Sant Sudeshi Ram

ਆਦਰਸ਼ ਨਗਰ, ਕਵੀਨਜ਼ ਰੋਡ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਸੇਵਕ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਸਿੱਧ ਕਹਿੰਦੇ ਗਿਣਦੇ ਹਨ। ਕਦ ਚੰਗਾ, ਸਰੀਰ ਰਤਾ ਭਾਰਾ, ਮੋਢਿਆਂ ਤਕ ਵਾਲ, ਦਰਸ਼ਨੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਵਾਲੇ ਜੀਵ ਹਨ। ਹਰ ਮਿਲਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਚਾਹ ਪੀਤੇ ਬਿਨਾ ਨਹੀ ਜਾਣ ਦਿੰਦੇ। ਮਾਨੋ ਚਾਹ ਇਹਨਾ ਦਾ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਸੇਵਕ ਦੂਰ ਦੂਰ ਬੰਬਈ ਆਦਿ ਤਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਗ੍ਰਹਿਸਤੀ ਹਨ।

ਇਹ ਮੁਸਲਮਾਨ ਫ਼ਕੀਰ ਦੇ ਚੇਲੇ ਸਨ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਪੁਰ ਇਹਨਾ ਦਾ ਨਿਸਚਾ ਹੈ। ਮਨ ਦੀ ਮੌਜ ਵਿਚ ਆ ਕੇ ਥਾਲੀ ਵਜਾ ਕੇ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਭਜਨ, ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀਆਂ ਵਗੈਰਾ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾ ਪਹਿਲੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਸਿੱਧੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਜੋ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸੱਚ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਛੋਟੇ ਸਾਲੇ ਸ੍ਰ. ਸੰਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਦੀ ਲੜਕੀ ਪਿੰਦਰ ਬਾਰੇ ਗਲ ਕੀਤੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਕਹਿਣ ਲਗੇ, ਸ਼ੀਘਰ ਸਨਬੰਧ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਛੇਤੀ ਹੀ ਸ੍ਰਦਾਰ ਜੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ਹਿਰੋਂ (ਜਮਸ਼ੇਦਪੁਰ) ਤੋਂ ਲੜਕਾ ਮਿਲ ਗਇਆ। ਸੰਤਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ, "ਮੈਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇ ਦਰ ਦਾ ਕੂਕਰ ਹਾਂ। ਸਾਰੀ ਉਹਨਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਕੌਣ ਹਾਂ?" ਭਗਤ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਕੇ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦੇ ਪਰਤਾਪ ਉਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਮੈਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਡਾਕਟਰਜ਼ ਐਵਿਨਿਊ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਨੇ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਆਪਾ ਵਿਸਾਰ ਕੇ ਤਨੋਂ ਮਨੋਂ ਕਰੋ।

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ Sant Balwant Singh

ਸੰਤ ਜੀ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਸੇਵਕਾਂ ਦੇ ਘਰ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਆਪਣਾ ਕੋਈ ਡੇਰਾ ਨਹੀ। ਜਦ ਬਟਾਲੇ ਵੱਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਇਹ ਪਿੰਡ ਉਮਰਪੁਰਾ, ਸ੍ਰ. ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕੋਲ ਟਿਕਦੇ

ਹਨ ਜਾਂ ਬਹਾਦਰ ਸੈਨ ਆਪਣੇ ਇਕ ਸੇਵਕ ਪਾਸ ਇਹਨਾ ਦਾ ਟਿਕਾਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੇਖਣ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਜਿਹੇ ਪਿੰਡ ਵਾਸੀ ਜਾਪਦੇ ਹਨ। ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਵੀ ਬੜੇ ਸੰਕੋਚ ਦਾ ਹੈ। ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ, ਵਖਿਆਨ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਸਮਾਂ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਭਾਅ ਬਹੁਤ ਨਿੱਘਾ ਅਤੇ ਬੋਲ ਬੜਾ ਮਿੱਠਾ ਹੈ।

ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਅਤੇ ਵੈਦਿਕ ਪੜ੍ਹੇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਹਨ। ਹਰ ਵਿਸ਼ੇ ਤੇ ਸਵਾਲ ਦਾ ਉਚਿਤ ਉਤਰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉਪਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸੂਝਵਾਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨਵਾਨ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਸਿੱਖੀ ਸੇਵਕੀ ਦਾ ਇਕ ਸੀਮਿਤ ਦਾਇਰਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਇਹ ਪਸੰਦ ਨਹੀ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਨਾਮਧਾਰੀ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਖਿਆਲ ਖੁਲੇ ਤੇ ਸੁਲਝੇ ਹੋਇ ਹਨ। ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪਾਠ ਬਾਰੇ ਦਾਸ ਨੇ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸੂਝ ਬੂਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਹੈ - ਸਹਿਸਕ੍ਰਿਤੀ ਸਲੋਕ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਸੁਣਾ ਕੇ ਸ਼ੁਧ ਕੀਤੇ।

ਡਾਕਟਰ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਸਿੰਘ, ਅੱਡਾ ਉਮਰਪੁਰਾ, ਬਟਾਲਾ, ਮੇਰੇ ਚੰਗੇ ਮਿੱਤਰਾਂ 'ਚੋਂ ਹਨ। ਬਾਬਾ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਇਹਨਾ ਨੇ ਕਰਵਾਇਆ। ਸੰਤ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹਨਾ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪੁਰਾਣਾ ਸਨਬੰਧ ਹੈ। ਉਮਰਪੁਰਾ ਪਿੰਡ ਦੇ ਇਕ ਹੋਰ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿਮੀਦਾਰੀ ਤੋਂ ਤਿਆਗ ਹੀ ਲੈ ਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਉਮਰਪੁਰੇ ਵਿਚ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਇਕ ਸਮਾਗਮ ਕਰਾਇਆ ਅਤੇ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਹੁਰਾਂ ਨੇ ਉਹਨਾ ਨਾਲ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੁਚੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ। ਉਹਨਾ ਕਿਹਾ, "ਭਾਈ ਇਕ ਪਾਸੇ ਲਗੋ।" ਤਦ ਹੀ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਤਿਆਗ ਅਵਸਥਾ ਧਾਰ ਲਈ। ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਕਿਹਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮ ਦੇ ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ ਹਨ। ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬਾਲ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਹਨ।

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਸ਼ਬਦ ਲਿਆ ਕੇ, ਅੱਖਾਂ ਮੀਟੀ, ਇਸ ਉਪਰ ਇਉਂ ਧਿਆਨ ਫੇਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਪੂਰਨਿਆਂ ਉਤੇ ਕਲਮ ਫੇਰੀਦੀ ਹੈ। ਨਜ਼ਰ ਫੇਰਦੇ ਫੇਰਦੇ (ਅੱਖਾਂ ਮੀਟੀ) ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਇੰਜ ਹੀ ਧਿਆਨ ਫੇਰਦਿਆਂ 'ਵਾਹਿਗੁਰੂ' ਨੇ ਜੋ ਦਾਇਰਾ ਬਣਾਇਆ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ੴ ਉਘੜਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਅੱਖਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਫੈਲਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਨਜ਼ਰ ਫੇਰਦੇ ਫੇਰਦੇ, ਇਹਨਾ ਅੱਖਰਾਂ 'ਚੋਂ ਰੋਸ਼ਨੀ ਨਿਕਲਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਵਾਰ ਇਹ ਰੋਸ਼ਨੀ ਇਤਨੀ ਵਧ ਗਈ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਨਾ ਝਲਦੇ ਹੋਇ, ਇਹਨਾ ਨੇ ਸਹਿਮ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਲਈਆਂ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ, "ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਮੈਂ ਆਪ ਦਾ ਇਹ ਤੇਜ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀ ਕਰ ਸਕਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਉਤਨੇ ਵਿਚ ਹੀ ਰਖੋ, ਜੋ ਮੈਂ ਜਰ ਸਕਾਂ।" ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਅਰਾਧਨਾ ਚਲਦੀ ਰਹੀ। ਇਕ ਦਿਨ ਭਜਨ ਵਿਚ ਲੀਨ ਸਨ ਕਿ ਇਹਨਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਜੋ ਇਹਨਾ ਦਾ ਆਕਾਰ ਇਤਨਾ ਫੈਲ ਗਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਇੰਜ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਇਹਨਾ ਵਿਚ ਸਮਾ ਗਇਆ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਇਸ ਆਕਾਰ ਤੋਂ ਘਬਰਾ ਕੇ ਇਹਨਾ ਮੁੜ ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਲਈਆਂ ਤੇ ਅਰਦਾਸ ਕੀਤੀ, "ਸੱਚੇ ਪਾਤਸ਼ਾਹ, ਮੇਰੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਉਸ ਹੱਦ ਵਿਚ ਹੀ ਰਖੋ, ਜੋ ਮੈਂ ਸਹਿ ਸਕਾਂ।"

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵਿਰਕਤ ਹਨ (ਘਰ ਬਾਰ ਰਹਿਤ) ਅਤੇ ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਗੁਪਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਗਿਣੇ ਮਿਥੇ ਅਸਥਾਨ ਹਨ ਜਿਥੇ ਇਹ ਠਹਿਰਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਇਹ ਬਹੁਤ ਨਹੀ ਟਿਕਦੇ। ਬਹੁਤ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਵਖਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਸੋਵਚੀ, ਕਥਨੀ ਤੇ ਕਰਨੀ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅਰਦਾਸ, ਬੇਨਤੀ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਬਿਨਾ ਬੋਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਸੰਤ ਜੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਪ੍ਰਯਾਗ-ਰਾਜ, ਤ੍ਰਿਵੇਣੀ, ਕੁੰਭ ਮੇਲੇ ਤੇ ਜਾਉ। ਉਹਨਾਂ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਇਕ ਮੇਲੇ ਤੇ ਇਕ ਤੰਬੂ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇਸ ਤੰਬੂ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸਿਉਂ ਟੂਟੀ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੀ ਹੋਈ ਸੀ, ਜਿਸ 'ਚੋਂ ਦੁਧ ਦੀ ਧਾਰ ਚਲ ਰਹੀ ਸੀ। ਇਕ ਨਾਗਾ ਸਾਧੂ ਆਇਆ ਤੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਖੱਪਰ (bowl) ਟੂਟੀ ਆਗੈ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ। ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਖੱਪਰ ਭਰੇ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਦੁਧ ਦੀ ਧਾਰ ਬੰਦ ਹੋਵੇ। ਇਤਨੇ ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਸਾਧੂ, ਸਿਰ ਖਿੰਡਿਆ, ਦੁਆਲੇ ਬੋਰੀ ਲਪੇਟੀ ਹੋਈ, ਹੱਥ ਵਿਚ ਲਕੜੀ ਦੀ ਮੋਟੀ ਚਪਟੀ ਫੜੀ ਇਧਰੋਂ ਦੀ ਲੰਘਿਆ। ਜਦ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਤਮਾਸ਼ਾ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਬਾਹਰ ਦੇ ਅਤੇ ਫ਼ੇਰ ਤੰਬੂ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਸਾਧੂ ਨੂੰ ਦੋ ਦੋ, ਚਾਰ ਚਾਰ ਚਪਟੀਆਂ ਜੜੀਆਂ ਤੇ ਕਿਹਾ, "ਤੁਮ ਯਹਾਂ ਯੇਹ ਪਾਖੰਡ ਦਿਖਲਾਨੇ ਆਏ ਹੋ!"

ਇਕ ਵਾਰ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਦਸਤ ਲਗ ਕੇ ਮਰ ਗਇਆ। ਇਕ ਬਿਰਧ ਸੰਤ ਨੇ ਕਿਹਾ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਕੋਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹਨਾ ਪਾਸ ਲੈ ਆਉਣਾ। ਨੌਜਵਾਨ ਦੀ ਲਾਸ਼ ਉਸ ਬਿਰਧ ਸੰਤ ਦੇ ਤੰਬੂ ਵਿਚ ਲੈ ਆਏ। ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚਾਦਰ ਵਿਛਾ ਕੇ ਧਰਤੀ ਉਤੇ ਲਿਟਾ ਦਿੱਤਾ। ਕੁਝ ਦਵਾਈ ਉਸ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਪਾਈ ਤੇ ਆਪ ਉਹਦੇ ਮੂੰਹ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਲਗਾ ਕੇ ਸਵਾਸਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਏ। ਸੰਤ ਨੇ ਸੇਵਕਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਜਦ ਇਹ, ਇਹ ਲੱਛਣ ਉਤਪੰਨ ਹੋਣ ਤਾਂ ਉਤੇ ਪਈ ਚਾਦਰ ਨੂੰ ਲਾਹ ਦੇਣ। ਦੋ ਚਾਰ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸੇਵਕਾਂ ਨੇ ਚਾਦਰ ਉਤਾਰੀ। ਬਿਰਧ ਸੰਤ ਦੇਹ ਤਿਆਗ ਗਇਅ, ਅਤੇ ਮੁਰਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋ ਗਇਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਬਿਰਧ ਸੰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਾਣ ਨੌਜਵਾਨ ਦੇ ਮੁਰਦੇ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰ ਗਏ ਸਨ ਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੰਤ ਨੇ ਬਿਰਧ ਸਰੀਰ ਤਿਆਗ ਕੇ ਨਰੋਆ ਸਰੀਰ ਅਪਨਾ ਲਿਆ।

ਇੱਕ ਵਾਰ ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੂੰ ਇਕ ਨਿਹੰਗ ਯੋਗੀ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਪੈਰ ਦੇ ਪੱਬ ਦੀ ਕੁਝ ਸਮਝ ਨਹੀ ਆਈ। ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਫਿਰਦੇ ਫਿਰਾਂਦੇ, ਨਿਹੰਗ ਯੋਗੀ ਦੇ ਡੇਰੇ ਪੁਜ ਗਏ। ਯੋਗੀ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਉਤੇ ਉਹਦੇ ਚੇਲਿਆਂ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਸਮਾਂ ਆਉਣ ਤੇ ਯੋਗੀ ਹੁਰੀਂ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਸਫ਼ੈਦ ਚਾਦਰ ਉਤੇ ਲੇਟ ਗਏ ਅਤੇ ਉਪਰ ਸਫ਼ੈਦ ਚਾਦਰ ਲੈ ਲਈ। ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਬਾਅਦ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਵਾਲੇ ਅਸਥਾਨ (ਸਿਰ) 'ਚੋਂ ਅੱਗ ਦੀ ਲਾਟ ਨਿਕਲੀ ਤੇ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਭਸਮ ਹੋ ਗਇਆ ਪਰ ਇਕ ਪੈਰ ਦਾ ਪੱਬ ਰਹਿ ਗਇਆ। ਮਨ ਨਾ ਕਰਦੇ ਵੀ ਸੰਤਾਂ ਦੇ ਕਹੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਸੇਵਕਾਂ ਨੇ ਪੱਬ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਕਰਕੇ ਇਹਦਾ ਸਸਕਾਰ ਕਰ ਦਿੱਤਾ।

ਇਕ ਮੇਲੇ ਤੇ ਗਏ ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੁਰਾਡੇ ਦਰਿਆ ਕਿਨਾਰੇ ਬਰੇਤੀ ਵੱਲ ਨਿਕਲ ਗਏ। ਉਥੇ ਇਕ ਪਾਟੇ ਚੀਥੜਿਆਂ ਵਿਚ ਮੈਲਾ ਕੁਚੈਲਾ ਫ਼ਕੀਰ ਬੈਠਾ ਸੀ। ਉਸ ਦੇ ਗਿੱਟੇ ਉਤੇ ਜ਼ਖਮ ਸੀ। ਜ਼ਖਮ 'ਚੋਂ ਜੋ ਕਿਰਮ ਬਾਹਰ ਡਿਗੇ, ਫ਼ਕੀਰ ਉਸ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਮੁੜ ਵਾਪਸ ਜ਼ਖ਼ਮ ਉਤੇ ਰਖ ਦੇਵੇ। ਸੰਤਾਂ ਪੁਛਿਆ, "ਬਾਬਾ ਜੀ, ਯੇਹ ਕਿਆ ਖੇਲ ਹੈ?" ਫ਼ਕੀਰ ਬੋਲਿਆ, "ਯੇ ਭੀ ਭਗਵਾਨ ਹੀ ਕੇ ਜੀਵ ਹੈਂ। ਇਨ ਕੋ ਭੀ ਆਹਾਰ ਚਾਹੀਏ।"

ਭਗਤ ਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ Bhagt Puran Singh

ਆਪ ਪਿੰਗਲਵਾੜਾ, ਤਹਿਸੀਲਪੁਰਾ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਵਾਸੀ, ਇਹਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ। ਇਹ ਐਮ.ਏ. ਪੜ੍ਹੇ ਹੋਇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਇਕ ਪਿੰਗਲੇ ਨੂੰ ਸਾਂਭਣ ਦੀ ਸੇਵਾ ਐਸੀ ਨਿਭਾਈ ਕਿ ਜਿਸ ਨੇ ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲਿਆ। ਇਥੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰ ਬਿਮਾਰ, ਬਿਰਧ, ਨਿਆਸਰੇ, ਅਪਾਹਜ ਅਤੇ ਸ਼ੁਦਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਦੇ ਤੇ ਪਾਲਦੇ ਹਨ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਭਗਤ ਜੀ ਤੁਰੇ ਜਾਂਦੇ ਰਾਹ 'ਚੋਂ ਵੱਟੇ ਰੋੜੇ ਚੁਣਨ ਦਾ ਵਰਤ ਨਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲੋਕਾਈ ਦੇ ਭਲੇ ਵਾਸਤੇ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਿੰਗਲਵਾੜੇ ਦਾ ਆਪਣਾ ਛਾਪਾਖਾਨਾ ਹੈ। ਆਪ ਬਹੁਤ ਸ਼ਲਾਘਾਜੋਗ ਤੇ ਲੋਕ ਭਲਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਜਰਬੇ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸ੍ਰ. ਗੰਡਾ ਸਿੰਘ ਜੀ S. Ganda Singh

ਸ੍ਰ. ਗੰਡਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਿੰਡ ਬਾਂਗੋਵਾਣੀ, ਡਾਕਖਾਨਾ ਧਾਰੀਵਾਲ, ਤਹਿਸੀਲ ਬਟਾਲਾ ਦੇ ਵਸਨੀਕ ਸਨ। ਬਾਂਗੋਵਾਣੀ ਬਟਾਲੇ ਤੋਂ 12 ਕੁ ਮੀਲ ਪਰੇ ਡੂੰਘੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਹੈ। ਕੱਚੇ ਰਸਤੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੱਕੀ ਸੜਕ ਨਹੀ। ਆਪ ਮੇਰੇ ਛੋਟੇ ਮਾਮਾ ਜੀ ਸਨ।

ਇਹ ਸੰਤ ਗ਼ਰੀਬ ਦਾਸ ਜੀ ਦੇ ਸੇਵਕ ਸਨ ਅਤੇ ਕਠਨ ਤਪੱਸਿਆ ਕਰਦੇ ਰਹੇ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਛੱਪੜ ਵਿਚ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਭਜਨ ਕਰਨਾ। ਭਜਨ ਦੇ ਪਰਤਾਪ ਨਾਲ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਉੱਚੀ ਆਤਮਿਕ ਅਵੱਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਰਹਿਬਰ ਸੰਤ ਗ਼ਰੀਬ ਦਾਸ ਜੀ ਪੁਜੇ ਹੋਇ ਸੰਤ ਸਨ।

ਮਾਮਾ ਜੀ ਦਸਦੇ ਸਨ ਕਿ ਗ਼ਰੀਬ ਦਾਸ ਜੀ ਗਊਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਰੇਖ ਤੇ ਸੇਵਾ ਬਹੁਤ ਕਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਲੰਗਰ ਦੀ ਬੜੀ ਮਹਾਨਤਾ ਦਸਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਕਰਦੇ ਸਨ, ਅਤੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਬਹੁਤੀ ਨਹੀ ਸੀ ਕਰਦੇ। ਸੰਤ ਜੀ ਨੇ ਇਕ ਵਾਰ ਸੱਪ ਦੇ ਡੰਗੇ ਦੇ ਪਰਾਣ ਪਰਤਾਏ। ਇਹਨਾ ਨੇ ਪਿੱਪਲ ਦੇ ਸੁੱਕੇ ਬੂਟੇ ਨੂੰ ਵੀ ਹਰਾ ਕੀਤਾ। ਜਦ ਇਹ ਪਿੰਡ ਆ ਕੇ ਟਿਕੇ ਤਾਂ ਪਿੱਪਲ ਦਾ ਦਰਖਤ ਸੁਕਾ ਪਿਆ ਸੀ। ਇਹਨਾ ਗੜਵੀ ਭਰ ਪਾਣੀ ਇਹਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੇ ਪਾਇਆ ਤਾਂ ਕੁਝ ਦਿਨਾ ਦੇ ਬਾਅਦ ਇਹ ਹਰਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਇਆ।

ਮਾਮਾ ਜੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਉਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਜਾਪ ਦਸਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਇਕ ਵਜੇ ਉਠ ਕੇ, ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ, ਤਿੰਨ ਘੰਟੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਥੋੜੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਹੀ ਉੱਚੀਆਂ ਆਤਮਾਵਾਂ ਸੁਪਨੇ ਵਿਚ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਅਦ ਇਹਨਾ ਦੇ ਪਰਤੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਨਾਲ ਹੀ ਬਚਨ ਸਿੱਧੀ (ਬੋਲਿਆ ਸੱਚ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਤਾ (ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਣਾ) ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਭ ਅਵੱਸਥਾਵਾਂ ਇਹਨਾ ਦੇ ਆਪਣੇ ਤੇ ਵਾਪਰੀਆਂ ਸਨ।

ਮਾਮਾ ਜੀ ਜਦ ਵੀ ਆਉਂਦੇ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜੋਗੀਆਂ ਦਾ ਅਨਹੱਦ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਕੰਨਾ ਵਿਚ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਕੇ ਕੰਨ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣੇ, ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਭਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਸੁਣਨੀਆਂ। ਮਾਮਾ ਜੀ ਨੇ ਸੰਤ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਮੇਲ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ।

ਮਾਮਾ ਜੀ ਨੇ ਇਹ ਭੇਦ ਦਸਿਆ ਕਿ ਭਜਨ ਦੇ ਪਰਤਾਪ ਨਾਲ ਜਦ ਮਹਾਤਮਾ ਜਨ ਪਰਤੱਖ ਦਰਸ਼ਨ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਦੇ ਕਦੇ ਪੁਛ ਵੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਭਾਈ ਸਿੱਖਾ ਕੋਈ ਔਕੜ ਤਾਂ ਨਹੀ? ਇਹਨਾ ਦਸਿਆ ਕਿ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਡਰਨਾ ਨਹੀ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਸਹਿਤ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਭਜਨ ਦੇ ਪੰਦਰਾਂ ਕੁ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਵਿਚ ਫਿਰ ਸਿਮਰਨ ਵੇਲੇ ਲਿਵ ਲਗੀ ਹੋਣ ਸਮੇਂ।

ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਉ। ਇਹ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਛੋਟੇ ਤੇ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਗੁਰੂ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਪਾਤਰ ਬਣੀਦਾ ਹੈ –

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਜਪਣ ਚਾਸਤੇ ਸ਼ਬਦ ਛੋਟਾ, ਸੌਖਾ

ਸੰਤ ਜਨਾ ਮਿਲਿ ਹਰਿ ਜਸੁ ਗਾਇਓ ॥
ਕੋਟਿ ਜਨਮ ਕੇ ਦੂਖ ਗਵਾਇਓ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜੋ ਚਾਹਤ ਸੋਈ ਮਨਿ ਪਾਇਓ ॥
ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਦਿਵਾਇਓ ॥੧॥
ਸਰਬ ਸੂਖ ਹਰਿ ਨਾਮਿ ਵਡਾਈ ॥
ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ਨਾਨਕ ਮਤਿ ਪਾਈ ॥੨॥੧॥੭॥
੫-੭੨੦-੧੭

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਰਨ ਪ੍ਰੇਮ

ਹਉ ਅਨਦਿਨੁ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਕੀਰਤਨੁ ਕਰਉ ॥
ਸਤਿਗੁਰਿ ਮੋ ਕਉ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਬਤਾਇਆ ਹਉ ਹਰਿ
ਬਿਨੁ ਖਿਨੁ ਪਲੁ ਰਹਿ ਨ ਸਕਉ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਹਮਰੈ ਸ੍ਰਵਣੁ ਸਿਮਰਨੁ ਹਰਿ ਕੀਰਤਨੁ ਹਉ ਹਰਿ ਬਿਨੁ ਰਹਿ
ਨ ਸਕਉ ਹਉ ਇਕੁ ਖਿਨੁ ॥
ਜੈਸੇ ਹੰਸੁ ਸਰਵਰ ਬਿਨੁ ਰਹਿ ਨ ਸਕੈ
ਤੈਸੇ ਹਰਿ ਜਨੁ ਕਿਉ ਰਹੈ ਹਰਿ ਸੇਵਾ ਬਿਨੁ ॥੧॥
ਕਿਨਹੂੰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਾਈ ਦੂਜਾ ਭਾਉ ਰਿਦ ਧਾਰਿ
ਕਿਨਹੂੰ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਾਈ ਮੋਹ ਅਪਮਾਨ ॥
ਹਰਿ ਜਨ ਪ੍ਰੀਤਿ ਲਾਈ ਹਰਿ ਨਿਰਬਾਣ ਪਦ
ਨਾਨਕ ਸਿਮਰਤ ਹਰਿ ਹਰਿ ਭਗਵਾਨ ॥
੪-੩੬੯-੧੩

ਨਾਮ ਜਾਪ ਸੁਖਦਾਤਾ

ਅਉਖਧੁ ਖਾਇਓ ਹਰਿ ਕੋ ਨਾਉ ॥
ਸੁਖ ਪਾਏ ਦੁਖ ਬਿਨਸਿਆ ਥਾਉ ॥੧॥
ਤਾਪੁ ਗਇਆ ਬਚਨਿ ਗੁਰ ਪੂਰੇ ॥
ਅਨਦੁ ਭਇਆ ਸਭਿ ਮਿਟੇ ਵਿਸੂਰੇ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜੀਅ ਜੰਤ ਸਗਲ ਸੁਖੁ ਪਾਇਆ ॥
ਪਾਰਬ੍ਰਹਮੁ ਨਾਨਕ ਮਨਿ ਧਿਆਇਆ ॥
੫-੩੭੮-੧੨

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਜਾਪ ਸਾਧਨਾ

ਜਾਪ ਸਾਧਨਾ ਦਾ ਤੱਤ

Jaap Sadhna

1. ਸਮਾਂ – Sama. ਜਾਪ ਵਾਸਤੇ ਉਹ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਿਸ ਵਕਤ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ ਬਿਨਾ ਨਾਗ਼ਾ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਕਤ ਚੁੱਪ ਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਖੱਪ ਜਾਂ ਰੌਲਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਉਚਾਟ ਨਾ ਕਰੇ। ਇਹ ਸਮਾਂ ਨਿਤ ਇਕ ਹੀ ਰਹੇ। ਅੰਮ੍ਰਿਤਵੇਲੇ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2. ਇਸ਼ਨਾਨ – Ishnan. ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ, ਸੁਚੇਤ ਅਤੇ ਚੇਤੰਨ ਹੋ, ਅਲੱਗ ਕਮਰੇ ਜਾਂ ਨਿਸਚਿਤ ਅਸਥਾਨ ਤੇ, ਨਰਮ ਆਸਣ ਉਤੇ, ਸੁਖ ਆਸਣ – ਚੌਂਕੜੀ, ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਕਮਰਾ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰਾ ਅਤੇ ਹਵਾਦਾਰ ਹੋਵੇ। ਰੋਸ਼ਨੀ ਬਹੁਤ ਮੱਧਮ ਹੋਵੇ। ਜੇ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਕ ਅਗਰਬੱਤੀ ਜਗਾ ਕੇ ਰਖ ਲਵੋ। ਇਹ ਮਹਿਕ ਦੇਵੇਗੀ ਅਤੇ ਵਕਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜਾ ਵੀ ਦਸੇਗੀ। ਆਮ ਅਗਰਬੱਤੀ 30 ਮਿੰਟਾਂ ਵਿਚ ਖ਼ਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੂੰਹ ਜਿਧਰ ਜੀ ਕਰੇ ਉਧਰ ਕਰਕੇ ਬੈਠੋ – ਜਿਦਾਂ ਰੋਜ਼ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਬੈਠੋਗੇ। ਜੋ ਜਾਲੀਦਾਰ ਕਮਰਾ ਨਹੀ ਤਾਂ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ, ਮਲਮਲ ਦੀ ਪਤਲੀ ਚਾਦਰ ਵਿਚ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਲਪੇਟ ਲਵੋ। ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਲੋਈ, ਕੰਬਲ, ਸ਼ਾਅਲ ਵਰਤੋ। ਹੱਥ ਵਿਚ ਸਿਮਰਨਾ ਲੈ ਲਵੋ। ਸਿੱਧੇ ਬੈਠੋ। ਰੋਜ਼ ਇਕ ਹੀ ਅਸਥਾਨ ਤੇ ਬੈਠਣਾ ਹੈ, ਬਦਲਣਾ ਨਹੀ। ਕਈ ਸਾਧਕ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾ ਦੇ ਆਸਣ ਉਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਾ ਬੈਠੇ, ਉਹਨਾ ਦੇ ਸਿਮਰਨੇ, ਮਾਲਾ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹਥ ਨਾ ਲਾਵੇ, ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਵੀ ਕੋਈ ਦੂਸਰਾ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਹ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜਾਵੇ ਹੀ ਨਾ। ਐਵੇਂ ਭਰਮ ਹੈ, ਕੋਈ ਮਾਲਾ ਛੂਹ ਜਾਂ ਵਰਤ ਲਵੇ, ਜਾਂ ਦੂਸਰਾ ਕੋਈ ਆਸਣ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ 'ਚੋਂ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਿਕਲ ਨਹੀ ਜਾਂਦੀ। ਸਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਭਿਆਸੀ ਦੇ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਹੈ। ਮਾਲਾ ਜਾਂ ਆਸਣ ਵਿਚ ਕੁਝ ਨਹੀ। ਇਤਨਾ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਪਵਿਤਰ ਪੁਰਸ਼ – ਨਾਮ ਅਭਿਆਸੀ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਕੋਈ ਵਸਤ ਵਰਤੇਗਾ ਤਾਂ ਉਸ ਅੰਦਰ ਆਪਣੀਆਂ ਪਵਿਤਰ ਮਿਕਨਾਤੀਸੀ ਲਹਿਰਾਂ ਛੱਡ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਕ ਦਲਿਦਰੀ ਜਿਥੇ ਵੀ ਜਾਵੇਗਾ ਦਲਿਦਰ ਹੀ ਫੈਲਾਇਗਾ। ਸੁਚਪਣ ਵਾਲੀ ਵੀ ਕੋਈ ਗਲ ਨਹੀ। ਹਥ, ਬਸਤਰ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੂਠ ਕਾਹਦੀ?

3. ਜਾਪੁ – Jaap. ਜਾਪ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਸਿਮਰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਸੌਖਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਾ ਲੰਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸੌਖੀ ਨਹੀ ਫਿਰਦੀ। ਸਿਮਰਨਾ, ਮਾਲਾ, ਵਰਤਣੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਹੀ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਦਾਂ ਹੀ, ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਪੀ ਜਾਉ। ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਪ ਕਰੋ। ਮਨ ਰਤਾ ਇਕਾਗਰ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨਾ ਕਲਾਈ ਵਿਚ ਪਾ ਲਵੋ। ਜੇ ਮਨ ਪੂਰਾ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਿਮਰਨਾ ਆਪੇ ਹਥੋਂ ਛੁਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਸਰਬ ਵਿਆਪੀ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਾਰ ਪ੍ਰੇਮ, ਸ਼ਰਧਾ, ਤਿਆਗ ਦੇ ਨਾਲ ਮਥਾ ਟੇਕ, ਬੇਨਤੀ ਕਰੋ ਕਿ ਹੇ ਸੱਚੇ ਪਾਤਿਸ਼ਾਹ ਮਿਹਰ ਕਰੋ ਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਇਕਾਗਰਤਾ ਬਖਸ਼ੋ। ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਸ੍ਰੀ ਸਤਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਮਿਹਰ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾ ਦੀ ਦਇਆ ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉਪਰ ਹੈ। ਹੁਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿਰ ਉਤੇ ਚੁੱਕਦੇ ਜਾਉ ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਕਿ ਜੋ ਸੰਸਾਰ ਦੀ ਖੇਡ ਹੈ – ਜੀਵ, ਮਕਾਨ, ਦਰਖਤ, ਪਹਾੜ, ਇਹਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਪਰ ਉਠਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਅੰਤ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤੇ ਹੋ ਗਏ ਹੋ। ਮਾਇਆ ਦੀ ਪਕੜ ਤੁਹਾਡੇ ਉਤੇ ਨਹੀ ਰਹੀ। ਸਿਧੇ ਹੋ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਲੋੜ ਤੋਂ ਬਹੁਤਾ ਆਕੜ, ਦੁਖੀ ਹੋ, ਸਿਧੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਠੋਡੀ ਨੂੰ

ਸਧਾਰਨ, ਕੁਦਰਤੀ ਸਿਧੇ ਰਖੋ, ਨਾ ਹੀ ਘੁਟ ਕੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲਾਉ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਬਹੁਤਾ ਉਚਾ ਚੁਕੋ। ਕੁਦਰਤੀ ਜਿਥੇ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਰਹੇ। ਧਿਆਨ ਭਰੂ-ਮਧ (ਭਰਵਟਿਆ ਵਿਚਕਾਰ, ਰਤਾ ਕੁ ਉਚਾ) ਉਤੇ ਟਿਕਾਅ ਲਵੋ।

ਭਰੂ-ਮਧ ਦਰਿਸ਼ਟੀ – Bhru-Madh Drishti. ਦੁਹਾਂ ਭਰਵਟਿਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਰਤਾ ਕੁ ਉਚਾ, ਕਿ ਜਿਥੇ ਔਰਤਾਂ ਬਿੰਦੀ ਲਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨੁਕਤੇ (ਬਿੰਦੂ – spot) ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣਾ ਹੈ। ਇਹ ਮਹਿਜ਼ (ਕੇਵਲ) ਇਕ ਆਪ ਮਿਥਿਆ ਨੁਕਤਾ ਹੈ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਉਣ ਲਈ – Mid-Brow Point, just to fix mind on to concentrate.

4. ਵਾਹਿਗੁਰੂ – Waheguru. ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਦਾ ਜਾਪ ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਕਰਦੇ ਜਾਉ ਤੇ ਡੂੰਘਾ ਸਾਹ ਖਿਚ ਕੇ ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਰੋਕ ਸਕੋ ਰੋਕੀ ਰਖੋ, ਫ਼ੇਰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਛਡੋ (ਨਾਲ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਜਾਉ)। ਮਨ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਡੂੰਘੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਪੰਜ ਸੱਤ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਭਰੂ-ਮਧ ਉਤੇ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਰਖੋ।

5. ਧਿਆਨ – Dhyan. ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਮ ਸਾਧਨਾ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹੋ। ਓਹ ਇਥੇ ਮੁੜ ਦੁਹਰਾਇਆ ਹੈ – ਧਿਆਨ, ਅਖੀਆਂ ਮੀਟ ਕੇ, ਭਰੂ-ਮਧ ਉਤੇ ਟਿਕਿਆ ਰਹੇ।

ਸਹਿਜੇ ਸਹਿਜੇ ਇਕ ਵਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਇ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚੋ,
ਸਵਾਸ ਰੋਕ ਲਵੋ
ਉਸੇ ਰਫ਼ਤਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਚਾਰ ਵਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿੰਦੇ ਸਾਹ ਰੋਕੀ ਰਖੋ
ਸਵਾਸ ਰਤਾ ਜਿਤਨਾ ਅੰਦਰ ਖਿਚੋ
ਫ਼ਿਰ ਉਸੇ ਹੀ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਦੋ ਵਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹਿੰਦੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢੋ।

ਇਹ, ਨਾਮ-ਜਾਪ ਦਾ ਇਕ ਗੇੜ cycle ਪੂਰਾ ਹੋ ਗਇਆ ਹੇ। ਇਹ ਸਵਾਸਾਂ ਦਾ 1-4-2 ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (ratio) ਰਹੇਗਾ। ਅੱਠ ਦਸ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ, ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਾਫ਼ੀ ਟਿਕ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਹ ਗੇੜ ਇਦਾਂ ਹੀ ਚਲਾਈ ਜਾਉ। ਘਟੋ ਘਟ 5 ਵਾਰ ਇਦਾਂ ਕਰੋ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡੀ ਮਰਜ਼ੀ ਹੈ।

ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਧਿਆਨ – Svas Dhyan.

ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਜਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਲਾ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਮਾਲਾ ਤੋਂ ਬਗੈਰ, ਪਕਾ ਕਰ ਲਵੋ। ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਵਾਸਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਹੋ, ਫ਼ਿਰ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰ ਧਿਆਨ ਹੋਕੇ। ਜਦ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਅਭਿਆਸ ਭਰੂ-ਮਧ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ, ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਉ। ਨਾਮ ਜਿਵੇਂ ਵੀ ਜਪੋ ਕੋਈ ਹਰਜ ਜਾਂ ਡਰ ਨਹੀ। ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਵਿਚ ਡਰ ਕੈਸਾ?

ਜਾਪ ਸਾਧਨਾ Jaap Sadhna

ਧਿਆਨ ਭਰੂ-ਮਧ ਉਤੇ ਟਿਕਾਈ ਰਖੋ।
ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਜਾਵੇ ਤਾਂ 'ਵਾਹਿ' ਅਤੇ ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਆਵੇ ਤਾਂ 'ਗੁਰੂ' ਕਹੋ।
ਇਹ ਜਾਪ ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਇਕਸਾਰ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਕਰਦੇ ਜਾਉ, ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬੈਠਣਾ ਹੈ। ਜਾਪ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾ ਕਰੋ, ਕਾਹਲੀ ਜਾਂ ਭਾਜੜ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਇਹਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਜਦ, ਅਭਿਆਸ ਹੋ, ਪੱਕ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮੂੰਹੋਂ ਆਵਾਜ਼ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ ਹੋਇ ਅਸੀਂ ਬੋਲ ਨਹੀ ਸਕਦੇ। ਸਿਰਫ਼ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਵਾਹਿ – ਗੁਰੂ, ਵਾਹਿ – ਗੁਰੂ ਕਰਦੇ ਜਾਉ।

ਡੂੰਘੀ ਜਾਪ ਸਾਧਨਾ Doonghee Jaap Sadhna
ੴ ਨੂੰ ਭਰੂ-ਮਧ ਨੁਕਤੇ ਉਤੇ ਟਿਕਾ, ਧਿਆਨ ਇਸ ਤੇ ਬਨ੍ਹੋ।
ਸਵਾਸ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ ਕਹੋ ਵਾਹੁ। ਸਵਾਸ ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਕਹੋ ਗੁਰੂ।
ਜਾਪ ਇਦਾਂ ਜਾਰੀ ਰਖੋ ਕਿ ਜਿਤਨੇ ਵਕਤ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਜਾਪ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਕਠਨ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਵਾਸਾਂ ਦੀ ਗਤੀ ਝਟ ਪਟ ਉਖੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਭਤੀਜੇ ਐਡਵੋਕੇਟ ਦਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਮਠਾਰੂ, ਬਟਾਲਾ, ਕਹਿਣ ਲਗੇ ਕਿ ਸਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣਾ ਕਠਨ ਹੈ। ਐਡਵੋਕੇਟ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਖੋਜ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਲਗਨ ਹੈ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਿਆਂ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਸਵਾਸਾਂ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਰ ਜਦ ਵੀ ਜਾਪ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋਗੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਵਿਚ ਟਿਕ ਜਾਉਗੇ ਆਪੇ ਧਿਆਨ ਬੱਝ ਕੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਆ ਜਾਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਤਨੀ ਇਕਾਗਰਤਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਜਾਪ ਤੇ ਬੈਠਦੇ ਹੀ ਧਿਆਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਜੀ ਕਰੇ ਜਾਪ ਕਰੀ ਜਾਉ - ਨਾ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਨਾ ਹੀ ਭਰੂ-ਮਧ ਜਾਂ ਸਵਾਸਾਂ ਦੇ ਆਸਰੇ ਦੀ - ਸਭ ਖੁਲ ਹੈ।

ਭਾਈ ਰਣਧੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਸੇਵਕ ਸਾਹ ਖਿਚਦੇ, ਕਢਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰੀਦੇ ਹਨ (ਧੌਂਕਣੀ ਚਲਦੀ ਹੈ), ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਵਾਸ ਚਲਾਉਂਦੇ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ ਮਨ ਟਿਕਾਉਣ ਨਾਲ ਹੈ। ਸ਼ੁਰੂ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ, ਜਦ ਸ਼ਬਦ "ਵਾਹਿਗੁਰੂ" ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਆਵਾਜ਼ ਉਤੇ ਟਿਕਾਇਆਂ ਇਹ (ਧਿਆਨ) ਸਹਿਲੇ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਧੰਨਵਾਦ - Dhanvad. ਜਦ ਸਮਝੋ ਕਿ ਜਿੰਨਾ ਵਕਤ ਜਾਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਜਿੰਨਾ ਕਰਨਾ ਹੈ ਉਤਨਾ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸੀਸ ਝੁਕਾਅ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਪ ਕਰਨ ਤੇ ਧਿਆਨ ਇਕਾਗਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਝ-ਬੁਧ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦਿੱਤੀ ਹੈ। **ਜਾਪ ਦਾ ਸਮਾਂ** ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਉ। ਹਠ ਕਰਕੇ ਜਬਰਦਸਤੀ ਬੈਠੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਜੇ ਲੱਤਾਂ ਥੱਕ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਠ ਕੇ ਥੋੜਾ ਤੁਰ ਫਿਰ ਕੇ ਫ਼ੇਰ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਬੈਠੇ ਹੀ ਲੱਤਾਂ ਸਿਧੀਆਂ ਕਰ ਲਵੋ - ਕੁਝ ਵਕਤ ਖੜੇ ਹੋ ਕੇ ਜਾਪ ਕਰ ਲਵੋ। ਜੇਕਰ ਪੈਰ ਜਾਂ ਲਤਾਂ ਸਾਉਂਣ ਲਗਣ ਜਾਂ ਸਾਉਂ ਜਾਣ ਤਾਂ ਉਠ ਕੇ ਫਿਰੋ ਤੁਰੋ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਇਹ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਜੇ ਕਰ ਜ਼ਿਦ ਕਰਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਪੈਰ, ਲਤ ਕਮਜ਼ੋਰ (paresis or even paralysis) ਹੋ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ ਹੈ।

7. ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਨੇੜਤਾ - Simran Dee Nerrta. ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ ਜਦ ਧਿਆਨ ਟਿਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜਾਪ ਦਾ ਸ਼ਬਦ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੁਜ ਗਏ ਹੋ।

8. ਮਾਲਾ- Mala. Cool Down. ਹੁਣ ਘਟੋ ਘਟ ਇਕ ਅਠੋਤਰੀ ਮਾਲਾ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦੀ ਤੇ ਪੰਜ ਮਾਲਾ ਗੁਰਮੰਤਰ ਦੀਆਂ ਜਪੋ। ਅਠੋਤਰੀ ਮਾਲਾ, 108 ਮਣਕਿਆਂ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵਧ ਜਾਪ ਕਰ ਸਕੋ, ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।

9. ਨਿੰਦਰਾ, ਨੀਂਦ - Nindra. Neend. ਇਹ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁੰਗਲਾਹਟ ਜਾਂ ਨਿੰਦਰਾ ਨਾ ਆਵੇ। ਜੇ ਸੁਸਤੀ ਪਵੇ ਤਾਂ ਉਠ ਕੇ ਮੂੰਹ ਹੱਥ ਧੋ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਆਸਣ ਉਤੇ ਬੈਠ ਜਾਉ। ਕੁਝ ਚਿਰ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭਰੂ-ਮਧ ਉਪਰ ਮਨ ਖਿੱਚਵੀਂ, ਸੀਤਲ ਲੋਅ ਨਜ਼ਰ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਇਹ ਲੋਅ ਸਾਰੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਹਦੀ ਕੋਈ ਹੱਦ ਜਾਂ ਆਕਾਰ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ। ਜਿਉਂ ਜਿਉਂ

ਅਭਿਆਸ ਵਧਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਲੋਅ ਸਪੱਸ਼ਟ, ਸਾਫ਼ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਮਕਦਾਰ ਜਾਂ ਤੇਜ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਰੰਗ ਸੁਨਿਹਰੀ ਤੇ ਲਾਲੀ ਮਿਲਿਆ ਭਾਅ ਮਾਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ, ਜਦ ਜਾਪ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਾਂ ਜਦ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਲੇਟ ਗਏ ਹੋਵੋ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਕਈ ਤਜਰਬੇ (ਅਨੁਭਵ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਲਕੇ ਹਲਕੇ ਭੁਚਾਲ ਦੇ ਝਟਕਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਝਟਕੇ ਲਗਣਗੇ। ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਫੈਲਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਚੱਕਰ ਲੱਕ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਚੋਂ ਉਠ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਫੈਲੀ ਜਾਂਦਾ ਜਾਪੇਗਾ। ਆਪਣਾ ਰੋਮ ਰੋਮ ਜਾਪ ਕਰਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋਗੇ। ਹਰ ਇਕ ਨੂੰ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਆਪੋ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਕੋਈ ਕਰਮਵਾਰ ਨਿਸਚਿਤ ਸਿਲਸਿਲਾ ਨਹੀ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਗਿਣੀ ਮਿਥੀ ਪਰਕਾਰ ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਵਿਚਾਰ ਸ਼ੁਧ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਪਨੇ ਵੀ ਸ਼ੁਭ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਰੰਗ ਬਿਰੰਗੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣ ਤਾਂ ਇਹਨਾ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਦਿਉ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਦਿਮਾਗ਼ੀ ਥਕਾਵਟ ਨਾਲ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੋਣ, ਰਤਾ ਮਾਸਾ ਆਰਾਮ ਕਰ ਲਵੋ। ਉਮਰ ਦੇ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜੋ ਠੀਕ ਹੈ ਉਸ ਤੋਂ ਵਧ ਦੁਧ, ਮਲਾਈ, ਮੱਖਣ, ਘਿਉ (ਇਹਨਾ ਵਿਚ ਥਿੰਦਾ ਬਹੁਤਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ) ਖਾਣ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੇ ਰੋਗ ਲਗ ਤੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ – ਅਖਰੋਟ, ਬਦਾਮ ਦਰੜ ਕੇ ਵਡਾ ਚਿਮਚ (one tablespoon) ਰੋਜ਼ ਖਾਣਾ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੈ। ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਭਾਵੇਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਲਵੋ। ਜੇ ਇਹ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਵੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਕੋਈ ਨਹੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਆਪਣੀ ਮੰਜ਼ਲ ਵੱਲ ਵਧੀ ਤੁਰੀ ਜਾਉ। ਅਨਹਦ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਦਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀ ਠੀਕ ਕਰ ਰਹੇ ਤੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ।

ਹੁਣ ਇਹ ਸਿੱਧ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਕਿ ਬਦਾਮ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਅਖਰੋਟ ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵਿਚ ਓਮਿਗਾ 3 ਐਸਿਡਜ਼ omega 3 acids ਕਾਫ਼ੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੋ ਦਿਲ ਦੇ ਵਾਸਤੇ ਬਹੁਤ ਮੁਫ਼ੀਦ ਹਨ। ਇਹ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ (bad cholesterol) ਨੂੰ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੇ ਹਨ। ਮਾੜੀ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੌਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਅੰਦਰ ਜੰਮ ਕੇ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪੀੜ (angina) ਜਾਂ ਦਿਲ ਦਾ ਦੌਰਾ (heart attack) ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀਆਂ ਨਾੜੀਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਜਮ ਕੇ ਫ਼ਾਲਜ ਕਰ ਦਏਗਾ।

ਜੇ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਉ। ਅਭਿਆਸੀ ਦਾ ਮਨ ਪਵਿਤਰ ਹੋ ਕੇ ਇਸ ਵਿਚ ਵਾਕ ਸਿਧੀ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵਤਾ (awareness) ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਆ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਜੇ ਕੁਝ ਸਮਝਣਾ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਅਭਿਆਸੀ, ਗੁਰਮੁਖ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਕੇ ਸ਼ੰਕਾ ਦੂਰ ਕਰ ਲਵੋ। ਜਦ ਇਸ ਰਾਹ ਤੇ ਪੈ ਜਾਉ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪੇ ਅਗੇ ਰਾਹ ਦਿਖਾਈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪੇ ਹੀ ਤ੍ਰਿਕੁਟੀ (ਤਿੰਨ ਗੁਣ ਮਾਇਆ – Three Dimensional World – attachments with the world, ਛੁਟ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਚਉਥੇ ਪਦ – "ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ (Fourth Dimension – freedom from the worldly attachments)" ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਪ ਕਰੀ ਜਾਉ, ਇਹ ਆਪੇ ਮੰਜ਼ਲ ਉਤੇ ਪਹੁੰਚਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੋਗ Yog – Yog. ਜੋਗੀ ਆਸਣਾਂ ਤੇ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਚੰਗੀ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਧਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦ ਤਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਦੀ ਕਲਿਆਣ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਨਿਰੇ ਸਵਾਸਾਂ ਉਪਰ ਧਿਆਨ ਟਿਕਾਅ ਕੇ ਕੋਈ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਅਸ਼ਟਾਂਗ ਯੋਗ (ਰਾਜ ਜੋਗ) ਦੇ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਸਤਿਸ਼ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜਾਪ) ਨਹੀ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਵਿਚ ਦੇਵਤਿਆਂ ਦੇ ਮੰਤਰ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ, ਬਹੁਤਾ ਕਰਕੇ ਸਿਧੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਢੰਗ ਹੈ। ਵਰਜ਼ਿਸ਼ਾਂ (exercises) ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਯੋਗ ਸਿਹਤ ਵਾਸਤੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਸਿਖ ਧਰਮ ਦੀ ਰਾਜ ਯੋਗ ਦੇ

ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਾਂਝ ਨਹੀ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉਤਮ, ਸਿਧਾ ਪਧਰਾ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ Simran

ਨਾਨਕ ਲੀਨ ਭਇਓ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿਉ ਜਿਉ ਪਾਨੀ ਸੰਗਿ ਪਾਨੀ॥
੯-੬੩੪-੨

ਜਾਪ ਦੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਨੁਸਾਰ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਭਜਨ, ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀ ਅਤੇ ਗੱਲ ਮੁਕਦੀ ਹੈ ਲੀਨਤਾ ਉਤੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਭਜਨ, ਜਾਪ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ, ਜੋ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਚੇ ਮੰਡਲਾਂ ਵਿਚ ਲੈ ਗਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਦਰਗਾਹੇ ਪਰਵਾਨ ਹੈ। ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ ਮਾਲਾ ਫੇਰਨ ਵਿਚ, ਆਮ ਕਰਕੇ ਲੀਨਤਾ ਨਹੀ ਜਾਂ ਘਟ ਹੈ। ਇਹ, ਟਿਕ ਬੈਠ ਕੇ ਫੇਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਲੀਨਤਾ ਲਿਆਉਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਲੀਨਤਾ ਬੇਅੰਤਤਾ ਵਿਚ ਚਲੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਯਾਦ। ਸ਼ਬਦ - ਗੁਰਮੰਤਰ, ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਇਤਿਆਦਿ, ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂਦੇ ਭਾਵ ਮਨ ਵਿਚ ਡੂੰਘੇ ਉੱਤਰ ਕੇ ਇਸ ਉਤੇ ਆਪਣਾ ਪਰਭਾਵ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਪੱਕੀ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਅਭਿਆਸ ਪਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਯਾਦ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਨ ਉਤੇ ਬਿਨਾ ਯਾਦ ਕੀਤੇ ਛਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਥੇ ਯਾਦ ਨੂੰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਬਿਠਾਉਣ ਦੇ ਸਾਧਨ ਜੋ ਜਾਪ ਸੀ, ਉਹਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਯਾਦ ਦੀ ਤਾਰ ਬੱਝ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਾਰੀ ਦੀ ਸਾਰੀ ਲਿਵ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵੱਲ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਮਨ ਨੂੰ ਜਾਪ ਦਾ ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਹੁਣ ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਸਿਮਰਨ, ਯਾਦ ਹੀ ਯਾਦ, ਰਹਿ ਜਾਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ -

ਊਠਤ ਬੈਠਤ ਸੋਵਤ ਨਾਮ॥
੫-੨੯੬-੫

ਜਿਵੇਂ ਮਾਂ ਦੇ ਮਨ ਅੰਦਰ ਬੱਚਾ ਹਰ ਵਕਤ ਛਾਇਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ -

ਜਿਉ ਮਾਤ ਪੂਤਹਿ ਹੇਤੁ॥
ਹਰਿ ਸਿਮਰਿ ਨਾਨਕ ਨੇਤ॥
੫-੮੩੮-੧੦

ਜਦ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਖੜੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਉਤੇ ਛਾਈ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਯਾਦ ਨਾਲ ਮਨ ਹਰ ਸਮੇਂ ਰੰਗਿਆ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ -

ਕਬੀਰਾ ਕਾਮ ਪਰੇ ਹਰਿ ਸਿਮਰੀਐ ਐਸਾ ਸਿਮਰਹੁ ਨਿਤ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੭੩-੫

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵਹਿਗੁਰੂ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਟਿਕਾਅ ਡੂੰਘਾ ਮਨ ਦੇ ਵਿਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ -

ਮਨਹਿ ਕਮਾਵੈ ਮੁਖਿ ਹਰਿ ਹਰਿ ਬੋਲੈ॥
੫-੧੯੯-੯

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਰਬ ਵਿਆਪਕਤਾ ਅਤੇ ਸਰਬ ਸ਼ਕਤੀਮਾਨਤਾ ਦੇ ਭਾਵ ਕਾਰਨ ਮਨ ਉਹਦੇ ਪ੍ਰੇਮ ਵੇਗ ਵਿਚ ਰੰਗਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਮਰਨ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਮੂਲ ਪਰਯੋਜਨ ਨਾਮ-ਜਾਪ ਅਤੇ ਬਾਣੀ-ਪਾਠ ਹੈ। ਬਾਣੀ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ-ਗਿਆਨ, ਸਰਬ ਸਾਂਝਾ ਪ੍ਰੇਮ, ਆਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਵਾਸਤੇ ਸੇਧ, ਸੇਵਾ ਭਾਵ, ਵੈਰਾਗ ਅਤੇ ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਿਲਾਪ ਦੀ ਸਿਕ ਉਪਜ ਕੇ ਜਾਪ ਆਰੰਭ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਪਦੇ ਜਪਦੇ “ਵਾਹਿਗੁਰੂ” ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਘਰ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫ਼ਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਜਾਪ ਰਾਹੀਂ ਪੁਕਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਅਸਥਾਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਅਸਥਾਨ (ਨਿਜ

ਘਰ – ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਅਸਥਾਨ) ਜਿਥੇ ਸੁਰਤੀ ਹੋਰ ਹੋਰ ਖ਼ਿਆਲ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ਉਥੇ ਸਿਮਰਨ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ (ਵਾਹਿਗੁਰੁ), ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸਿਮਰਨ ਬਣਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਨਾ ਉਥੇ ਸੁਰਤ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਸ਼ਬਦ (ਜਾਪ)। **ਸ਼ਬਦ ਸੁਰਤ** ਦਾ ਮੇਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਮੰਜ਼ਿਲ, **ਨਿਜ ਘਰ** Nij Ghar ਜਾਂ ਨਿਜ ਅਸਥਾਨ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਥੋਂ ਖ਼ਿਆਲ ਨਹੀ ਉਠਦੇ। ਉਥੇ ਸਿਰਫ਼ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ, ਸਿਮਰਨ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮਨ ਟਿਕਾਅ ਵਿਚ ਹੈ। ਨਿਮਨ ਲਿਖਤ ਬਾਣੀ ਦਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਧਿਆਨ ਕਿਦਾਂ ਟਿਕਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੋਵੇ –

ਜਿਉ ਮਾਤਾ ਬਾਲਿ ਲਪਟਾਵੈ ॥
ਤਿਉ ਗਿਆਨੀ ਨਾਮੁ ਕਮਾਵੈ ॥
੫-੬੨੯-੫

ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਤਿਲੋਚਨਾ ਮੁਖ ਤੇ ਰਾਮੁ ਸੰਮ੍ਾਲਿ ॥
ਹਾਥ ਪਾਉ ਕਰਿ ਕਾਮੁ ਸਭੁ ਚੀਤੁ ਨਿਰੰਜਨ ਨਾਲਿ ॥
੫-੧੩੭੫-੧੯

ਕਬੀਰ ਕਾਮ ਪਰੇ ਹਰਿ ਸਿਮਰੀਐ ਐਸਾ ਸਿਮਰਹੁ ਨਿਤ ॥
ਕਬੀਰ-੧੩੭੩-੫

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਭਜੁ ਮਨਾ ਜਿਹ ਬਿਧਿ ਜਲ ਕਉ ਮੀਨੁ ॥
੯-੧੪੨੬-੧੦

ਆਨੀਲੇ ਕਾਗਦੁ ਕਾਟੀਲੇ ਗੂਡੀ ਆਕਾਸ ਮਧੇ ਭਰਮੀਅਲੇ ॥
ਪੰਚ ਜਨਾ ਸਿਉ ਬਾਤ ਬਤਊਆ ਚੀਤੁ ਸੁ ਡੋਰੀ ਰਾਖੀਅਲੇ ॥
(ਨਾਮਦੇਵ-੯੭੨-੧੩। *ਇਹ ਸਾਰਾ ਸ਼ਬਦ ਪਨਾ 162 ਤੇ ਪੜ੍ਹੋ*)

ਜੈਸੇ ਰਸਨਾ ਸਾਦਿ ਲੁਭਾਨੀ ਤਿਉ ਹਰਿ ਜਨ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵਹਿ ॥
੫-੬੧੩-੮

ਖੀਰ ਸੰਗਿ ਬਾਰਿਕੁ ਹੈ ਲੀਨਾ ਪ੍ਰਭ ਸੰਤ ਐਸੇ ਹਿਤਕਾਰੀ ॥
੫-੬੧੩-੭

ਜਿਉ ਕਾਮੀ ਕਾਮਿ ਲੁਭਾਵੈ ॥ ਤਿਉ ਹਰਿ ਦਾਸ ਹਰਿ ਜਸੁ ਭਾਵੈ ॥
੫-੬੨੯-੫

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਮਨ ਅੰਦਰ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਾਈ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ!

ਬਾਣੀ, ਸ਼ਬਦ-ਕੀਰਤਨ, ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਦਾ ਜੋ ਅਟੁਟ ਵੇਗ ਸੁਰਤ ਅੰਦਰ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੀ ਸੱਚਾ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਹੈ। ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਕੇ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਥਕਾਵਟ ਤਥਾ ਰੋਗ ਕਾਰਨ ਜੋ ਸਿਰ ਅੰਦਰ ਟੀਂ ਟੀਂ ਤੇ ਹੋਰ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹ ਕੋਈ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀ। ਸੱਚਾ ਸੁਚਾ ਅਨਹਦ ਸ਼ਬਦ ਅਲੌਕਿਕ ਧੁਨੀ ਹੈ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ, ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ – ਇਹ ਨਿਰੀ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਲ ਨਹੀ।

ਜਦ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸੂਰਜ, ਅਸਤਾਚਲ, ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਸਾਗਰ ਦਾ ਆਕਾਸ਼ ਨਾਲ ਸੁਮੇਲ, ਜੰਗਲਾਂ, ਨਦੀਆਂ, ਉੱਚੇ ਪਹਾੜਾਂ ਤੇ ਬਰਫ਼ ਢੱਕੇ ਪਰਬਤਾਂ 'ਚੋਂ ਲੰਘੋ ਤਾਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੀ ਸਫਰ ਕਟ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕੁਦਰਤ 'ਚੋਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਨਹੀ ਗਵਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅੱਖਾਂ ਖੋਲ ਕੇ ਸਭ ਕੁਝ ਮਾਣੋ, ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਨੂੰ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵਸਾਉ, ਹਰ ਚੀਜ਼ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਹਾਜ਼ਰ ਅਨੁਭਵ ਕਰੋ ਅਤੇ ਅਲੌਕਿਕ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਜੁੜੇ ਰਹੋ। ਆਨੰਦ ਮਾਣੋ। ਕਾਦਰ ਦੀ ਕੁਦਰਤ ਮਨ ਅੰਦਰ ਉਤਰ ਕੇ ਆਪੇ ਹੀ ਵਾਹੁ, ਵਾਹੁ ਕਰਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਦਾਰ ਜੀ (ਸ੍ਰ. ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਆਰਟਿਸਟ, ਅੰਦਰੇਟਾ, ਬ-ਰਾਸਤਾ ਪਾਲਮਪੁਰ, ਹਿਮਾਚਲ) ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪੁਛਿਆ ਕਿ ਸਿਮਰਨ ਕੀ ਹੈ? ਉਹਨਾਂ ਉਤਰ ਦਿੱਤਾ, ਇਹ ਸਮ-ਰਨ ਹੈ - ਉਸ ਵਰਗੇ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਸੁਰਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਵੱਲ ਰਹਿਣੀ, ਜਿਵੇਂ ਪ੍ਰੇਮੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਮਿਕਾ ਦੀ ਮਿਲਣ ਦੀ ਖਿੱਚ ਵਿਚ ਇਕਸੁਰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਆਫ਼ਤ ਵਿਚ ਚਿੰਤਾਤੁਰ ਦੀ ਸੁਰਤ ਨੂੰ ਚਿੰਤਾ ਗ੍ਰਸ ਲੈਂਦੀ ਹੈ। ਰੋਗੀ ਦੀ ਸੁਰਤ ਰੋਗ ਵਿਚ ਅਤੇ ਸੋਗੀ ਦੀ ਸੋਗ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ-ਸਿਮਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸੁਰਤ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖ ਵਿਚ ਲਗੀ ਰੈਹਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਵਿਸਮਾਦ Vismad

ਹਉ ਬਿਸਮੁ ਭਈ ਜੀ ਹਰਿ ਦਰਸਨੁ ਦੇਖਿ ਅਪਾਰਾ॥
੭-੭੮੪-੧੪

ਬਿਸਮ ਬਿਸਮ ਬਿਸਮ ਹੀ ਭਈ ਹੈ ਲਾਲ ਗੁਲਾਲ ਹੰਗਾਰੈ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੰਤਨ ਰਸੁ ਆਈ ਹੈ ਜਿਉ ਚਾਖਿ ਗੂੰਗਾ ਮੁਸਕਾਰੈ॥
੫-੧੩੦੨-੨

ਪੰਜ ਗਿਆਨ ਇੰਦਰੀਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਆਨੰਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਮਨ, ਅਨੁਭਵਤਾ ਰਾਹੀਂ ਆਨੰਦ ਦਾ ਦੈਵੀ ਪੱਖ ਮਾਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ "ਵਾਹ," ਕਿਉਂ ਜੋ ਇਸ ਪਾਸ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀ ਹੁੰਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾ ਰਾਹੀਂ ਇਹ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ (ਅਨੁਭਵ) ਨੂੰ ਬਿਆਨ ਕਰ ਸਕੇ। ਇਸ ਅਤੀ ਅਦਭੁਤ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਆਤਮਾ ਮਾਣਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਆਨੰਦ ਵਿਚ ਆਪਾ ਨਹੀ ਭੁਲਦਾ ਪਰ ਵਿਸਮਾਦ ਦਸ਼ਾ ਵਿਚ ਆਪਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੀ ਨਹੀ, ਸਭ ਉਹ ਹੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੰਦਾ ਬਿਟ ਬਿਟ ਤੱਕਦਾ ਹੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੇੜਾ ਹੀ ਖੇੜਾ, ਖੁਸ਼ੀ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਲੀਨਤਾ ਦੇ ਦੇਸ਼ ਪੁਜੇ ਹੋਈਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਧੀ Smadhi

ਸਹਿਜ ਸਾਲਾਹੀ ਸਦਾ ਸਦਾ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧਿ ਲਗਾਇ॥
੩-੬੮-੮

ਜੋਗੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮਾਧੀਆਂ ਕਈ ਪਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਸਾਡਾ ਉਹਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ। ਅਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਭਾਵ ਲੈਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਧੀ ਉਹ ਅਵੱਸਥਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਨਾਮ ਜਪਣ ਵਾਲਾ, ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਸਿਮਰਨ ਨੂੰ ਪੁਜ ਕੇ, ਹੁਣ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਪੂਰਨ ਲੀਨ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ। ਜੋਗੀ, ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਸੁੰਨ ਅੰਦਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਖ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਪੁਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਸਾਡੇ ਅੰਤਹਕਰਣ ਵਿਚ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਵਾਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ। ਸੁੰਨ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਸਾਨੂੰ 'ਜੜ੍ਹ-ਰੂਪ' ਧਾਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀ। ਬਾਣੀ ਵਿਚ, ਕੀਰਤਨ ਜਾਂ ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਆਪਾ ਭੁਲ ਜਾਏ, ਇਹੋ ਸਿਖ ਦੀ ਸਮਾਧੀ ਹੈ। ਸਿਮਰਨ ਵਿਚ ਇਹ ਸੋਝੀ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਹਾਂ। ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਇਹ ਸੋਝੀ ਵੀ ਨਹੀ ਰਹੇਗੀ, ਧਿਆਨ ਵੀ ਨਹੀ ਰਹੇਗਾ। ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜੋਗੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਇਤਨੀ ਅਸਚਰਜ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਉਹ ਕੁਝ ਦੱਸ ਨਹੀ ਸਕਦੇ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਆਪ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਿਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿਚ ਇਹ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ-ਮਿਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ -

ਨਾਮਾ ਕਹੈ ਚਿਤੁ ਹਰਿ ਸਿਉ ਰਾਤਾ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧਿ ਸਮਾਉਗੋ॥
੯੭੩-੫

ਇਸ ਸੁੰਨ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿਚ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿਵਾਏ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੋਰ ਕੁਝ ਵੀ ਬਾਕੀ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ, ਸਿਰਫ਼ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਸਹਜ ਸਮਾਧੀ – Sehj Smadhi. ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਅਮਰਦਾਸ ਜੀ, ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਪੰਨਾ 68 ਤੇ ਇਕ ਸ਼ਬਦ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਤੁਕਾਂ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ (ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ) ਬਾਰੇ ਫ਼ਰਮਾਉਂਦੇ ਹਨ –

ਗੁਰੁ ਭੇਟੇ ਸਹਜੁ ਪਾਇਆ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਰਜਾਇ॥
੩-੬੮-੫

ਭਾਈ ਰੇ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸਹਜੁ ਨ ਹੋਇ॥
ਸਬਦੈ ਹੀ ਤੇ ਸਹਜੁ ਊਪਜੈ ਹਰਿ ਪਾਇਆ ਸਚੁ ਸੋਇ॥
੩-੬੮-੬

ਸਹਜੇ ਹਰਿਨਾਮੁ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸਚੀ ਕਾਰ ਕਮਾਇ॥
ਸੇ ਵਡਭਾਗੀ ਜਿਨੀ ਪਾਇਆ ਸਹਜੇ ਰਹੇ ਸਮਾਇ॥
੩-੬੮-੧੦

ਤ੍ਰਿਹੁ ਗੁਣਾ ਵਿਚਿ ਸਹਜੁ ਨ ਪਾਈਐ ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਭਰਮਿ ਭੁਲਾਇ॥
੩-੬੮-੧੩

ਚਉਥੇ ਪਦ ਮਹਿ ਸਹਜੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਪਲੈ ਪਾਇ॥
੩-੬੮-੧੪

ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਬਾਝੋਂ ਸਹਿਜ ਨਹੀ ਆਉਂਦਾ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਉਤਪੰਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗੁਰੂ (ਸ਼ਬਦ ਗੁਰੁ – ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਹੈ। ਸਹਿਜ ਕਾਰਨ ਪਰਮਾਤਮਾ ਮਨ ਅੰਦਰ ਵੱਸ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੇ ਫ਼ਿਰ ਉਹ ਮਨੁੱਖ ਤੋਂ ਚੰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਵੀ ਨਾਲ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਹੀ ਸਹਿਜ ਉਪਜਦਾ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਗੁਣ (ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣ) ਸਹਿਜ ਨਹੀ ਆਉਣ ਦਿੰਦੇ। ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਚਉਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਜਾਣ ਨਾਲ ਹੀ ਸਹਿਜ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਦੀ ਤੁਕ ਵਿਚ ਹੀ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਜ ਸਮਾਧ ਲਗਾ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸਿਫ਼ਤ ਸਾਲਾਹ ਕਰੋ। ਸਹਿਜ ਤੋਂ ਭਾਵ ਹੈ ਮਨ ਦਾ ਪੂਰਨ ਟਿਕਾਉ।

ਸਿਖ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸੁਰਤ 'ਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਬੇਸੁਰਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ, ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਇਕ ਮਿਕ ਹੋਣ (ਲੀਨ) ਦੀ ਅਵਸਥਾ 'ਚੋਂ ਪਿਆਰ, ਅਤੇ ਖੇੜੇ ਭਰਿਆ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਵਿਸਮਾਦ Vismad ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਦਾਰ ਜੀ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਬਾਰੇ ਪੁਛਿਆ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿਣ ਲਗੇ,"ਸਮ ਤੋਂ ਭਾਵ ਉਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, 'ਆਦਿ' ਦਾ ਭਾਵ ਕਿ ਜੋ ਜਗਤ ਦੇ ਆਦਿ ਤੋਂ ਹੈ। ਜੋ ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦਾ ਰਚਨਹਾਰ ਹੈ, ਉਹੋ ਜਿਹੇ ਬਣ ਜਾਣਾ।"

ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ, ਸਮਾਧੀ ਕੋਈ ਅਲੱਗ, ਅਲੱਗ ਹਾਲਤਾਂ ਨਹੀ। ਇਹ ਸਭ ਇਕ ਨਾਮ ਦੀ ਸਾਧਨਾ ਦੇ ਵੇਗ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ – ਪੜਾਉ। ਨਦੀ ਫੈਲਦੀ, ਫੈਲਦੀ ਦਰਿਆ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਰਿਆ ਸਮੁੰਦਰ। ਜਾਪ ਤੋਂ ਸ਼ਬਦ ਤੇ ਸੁਰਤ ਮਿਲਦੇ ਮਿਲਦੇ ਸਿਮਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਮਰਨ 'ਚੋਂ ਆਪਾ ਮੁਕਦੇ, ਮੁਕਦੇ ਸਮਾਧੀ। ਇਹ ਵੇਗ ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਚਲਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਨਾਮ ਅਭਿਆਸ ਜੋ ਲਗਾਤਾਰ ਹੋਵੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਅਗਲੀ ਮੰਜ਼ਲ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਉਂ, ਜਿਉਂ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਿਉਂ, ਤਿਉਂ ਅਗਲੇ ਪੜਾਅ ਦੀ ਸੋਝੀ ਆਪੇ ਹੁੰਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿਚ ਸਮਾਧੀ ਅਵਸਥਾ ਦਾ ਅਨੰਦ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀਰਤਨ ਪਰਧਾਨ ਹੈ। ਮਨੋਹਰ ਕੀਰਤਨ ਸਰਵਣ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਆਪੇ ਹੀ ਡੂੰਘੀ ਲੀਨਤਾ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮਨ ਦੇ ਪੂਰਨ ਟਿਕਾਅ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਰਤਨ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਅਨੰਦ ਸੁਖੈਨ ਹੀ ਮਾਣ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਉਸ ਸਮਾਧੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਰਖੇ। ਜੇ ਬ੍ਰਹਮ

ਲੀਨਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰਦੇ ਫਿਰਦੇ, ਕੰਮ ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਸਮਾਧੀ ਵਰਤ ਰਹੀ ਹੈ।

ਨੋਟ – ਕਹਿਣ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਸਮਾਧੀ ਬਹੁਤ ਕਠਨ ਤੇ ਅਸੰਭਵ ਜਾਪਦੀ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਗਲ ਨਹੀ, ਅਤੇ ਜੇ ਇਹਨੂੰ ਹਊਆ ਨਾ ਸਮਝੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸਿਧੀ ਪਧਰੀ ਗਲ ਹੈ। ਇਤਨਾ ਸਮਝ ਲਵੋ ਕਿ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਨਾਮ-ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਟਿਕ ਕੇ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੇ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਨਾਲ ਸਨਬੰਧ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦਾ, ਤਦ ਤੁਸੀਂ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਸਮਾਧੀ ਹੈ "ਹੁਣ," ਇਹ, ਇਹ ਵੇਲਾ: ਵਰਤਮਾਨ – Present Moment!

ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੇ ਵਿਚ ਫ਼ਰਕ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਸੁਪਨੇ ਨਹੀ ਆਉਂਦੇ, ਸਰੀਰ ਢਿਲਾ ਹੋ ਕੇ ਢਿਲਕ ਲਮਕ ਨਹੀ ਜਾਂਦਾ, ਮਨ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੇਤੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬੰਦਾ ਸਉਣ ਦੇ ਵਾਂਗ ਬੇਸੁਰਤ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ। ਸਮਾਧੀ ਅੰਦਰ ਮਨ ਗੁਰੂ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਤੇ ਟਿਕਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਨੀਂਦ ਵਾਂਗ ਉਖੜਦਾ ਨਹੀ।

ਨਾਮ-ਜਾਪ ਵਿਚ ਟਿਕ ਕੇ ਬੈਠੇ ਰਹੋ। ਜਦ ਲੀਨਤਾ ਦੇ ਨੇੜੇ ਤੇੜੇ ਪੁਜ ਜਾਉ, ਓਸ ਵਕਤ, ਜਾਂ ਤੇ ਖਿਆਲ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਉਚੇ ਚਲੇ ਜਾਉ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਡੂੰਘੀ ਟੁਬੀ ਮਾਰ ਜਾਉ, ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਉ ਕਿ ਨਾਮ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਸੂਖਸ਼ਮ ਹੁੰਦਾ ਸਿਮਰਨ ਬਣ ਜਾਵੇ। ਸਿਮਰਨ ਦੇ ਵਿਚ ਅਟੰਕ ਬੈਠੇ, ਹੋਰ ਡੂੰਘੀ ਲੀਨਤਾ ਵਿਚ ਉਤਰਦੇ ਚਲੇ ਜਾਉ। ਲੀਨਤਾ ਇਤਨੀ ਗਹਿਰੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹ ਸਮਾਧੀ ਵਿਚ ਢਲ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਨਿਰਲੇਪ ਹੋ ਜਾਉਗੇ। ਇਹ ਹੈ ਸਮਾਧੀ – ਸੱਮ + ਆਦਿ: ਉਹਦੇ ਵਰਗਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਆਪਾ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਵਿਚ ਗਵਾਚ ਜਾਣਾ! ਇਹ ਹੀ ਹੈ ਸੁੰਨ ਸਮਾਧ, ਸਭਨਾ ਨਾਲੋਂ ਹਟ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਣਾ!

ਸਮਾਧੀ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, "ਕਿਰਤ ਕਰੋ, ਨਾਮ ਜਪੋ, ਵੰਡ ਛਕੋ" ਦੇ ਤਿਨ-ਮੁਖੀ ਅਸੂਲ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਰਲਾ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਨਿਮਰਤਾ ਭਰਿਆ, ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਜੀਵਨ ਕੋਈ ਔਖਾ ਨਹੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਿਖੀ ਦੇ ਪੂਰਨਿਆਂ ਤੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹੋ। ਅਰਦਾਸ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਕਿਰਪਾਲੂ ਗੁਰੂ-ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮਤ, ਬੁਧ, ਹਿਮਤ ਬਖਸ਼ੀ ਰਖੇ –

ਅਸੀ ਖਤੇ ਬਹੁਤੁ ਕਮਾਵਦੇ ਅੰਤੁ ਨ ਪਾਰਾਵਾਰੁ॥
ਹਰਿ ਕਿਰਪਾ ਕਰਿ ਕੈ ਬਖਸਿ ਲੈਹੁ ਹਉ ਪਾਪੀ ਵਡ ਗੁਨਹਗਾਰੁ॥
੩-੧੪੧੬-੬

ਕਿਰਪਾ ਕਰਹੁ ਦੀਨ ਕੇ ਦਾਤੇ ਮੇਰਾ ਗੁਣੁ ਅਵਗਣੁ ਨ ਬੀਚਾਰਹੁ ਕੋਈ॥
ਮਾਟੀ ਕਾ ਕਿਆ ਧੋਪੈ ਸੁਆਮੀ ਮਾਣਸ ਕੀ ਗਤਿ ਏਹੀ ॥
੫-੮੮੨-੧੬

ਨਿਰਗੁਨ ਨੀਚ ਅਨਾਥ ਅਪਰਾਧੀ ਓਟ ਸੰਤਨ ਕੀ ਆਹੀ ॥
ਬੂਡਤ ਮੋਹ ਗ੍ਰਿਹ ਅੰਧ ਕੂਪ ਮਹਿ ਨਾਨਕ ਲੇਹੁ ਨਿਬਾਹੀ ॥
੫-੬੧੦-੧੨

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਚਰਨ ਪੰਜਵਾਂ

Charan Panjvaan

ਇਕਾਂਤ ਨਿਵਾਸ Ikant Niwas

ਚੌਥਾ ਪਦ, ਮੁਕਤੀ, ਬ੍ਰਹਮ ਦਰਸ਼ਨ, ਨਦਰ

Chautha Padd, Mukti, Brahm Darshan, Nadar

ਚੌਥਾ ਪਦ Chautha Padd

ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਉਪਰ ਉਠ ਜਾਣਾ, ਚੌਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਪਰਵੇਸ਼ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਚੌਥਾ ਪਦ, "ਬ੍ਰਹਮ ਦਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਮੁਕਤੀ" ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਦੇ ਮੰਡਲ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਚੌਥੇ ਪਦ ਵਿਚ ਸੰਸਾਰਕ ਮਾਇਆ ਦੀ ਪਕੜ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਜੋ ਚੌਥੇ ਤਥਾ "ਤੁਰੀਆ ਅਵਸਥਾ" ਵਿਚ ਚਲਾ ਗਇਆ, ਉਹ ਤਕਰੀਬਨ, ਤਕਰੀਬਨ ਮੁਕਤ ਹੀ ਹੋ ਗਇਆ ਸਮਝੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਦੇ ਵਿਚ ਪੰਜੇ ਔਗੁਣਾ (ਕਾਮ, ਕ੍ਰੋਧ, ਲੋਭ, ਮੋਹ, ਹੰਕਾਰ) ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਭਾਵ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਚਾਰ ਪਦਾਰਥਾਂ (*ਧਰਮ*: ਮਨੁਖੀ ਅਸੂਲਾਂ ਦਾ ਬੰਧਨ; *ਅਰਥ*: ਪੈਸਾ, ਜਾਇਦਾਦ; *ਕਾਮ*: ਘਰ ਪਰਵਾਰ; *ਮੋਖਸ਼*: ਮੁਕਤੀ) ਦੀ ਪਕੜ ਖਤਮ ਹੋ ਗਈ ਤੇ ਉਸ ਦੇ ਪਾਸ ਹੋਰ ਕੁਝ ਨਾ ਰਿਹਾ ਸਿਵਾਏ ਬ੍ਰਹਮ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ) ਦੇ। ਹੁਣ ਉਹ ਹਰ ਵਕਤ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੈ, ਉਸ ਦਾ ਆਪਾ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਂਗ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ। ਸਾਧਨਾ ਕਰਦੇ ਕਰਦੇ, ਸਮਾ ਪਾ ਕੇ, ਸਮਾ ਆਉਣ ਤੇ, ਸਾਧਕ ਦਾ ਮਨ ਦਸਮ ਦਵਾਰ ਚੜ੍ਹ (ਪੁਜ), ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਵਿਚ ਅਲੋਪ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ, ਨਾ ਉਹ ਆਪ ਹੈ ਤੇ ਨਾ ਸੰਸਾਰ, ਸਭ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ।

ਚਉਥੀ ਪਦਵੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਵਰਤਹਿ ਤਿਨ ਨਿਜ ਘਰਿ ਵਾਸਾ ਪਾਇਆ॥
੩-੧੧੩੦-੧੦

ਤ੍ਰੈ ਗੁਣ ਮਾਇਆ ਮੋਹੁ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਚਉਥਾ ਪਦੁ ਪਾਇ॥
੩-੩੦-੧੩

ਰਜ ਗੁਣ ਤਮ ਗੁਣ ਸਤ ਗੁਣ ਕਹੀਐ ਇਹ ਤੇਰੀ ਸਭ ਮਾਇਆ॥
ਚਉਥੇ ਪਦ ਕਉ ਜੋ ਨਰੁ ਚੀਨੈ ਤਿਨ ਹੀ ਪਰਮ ਪਦੁ ਪਾਇਆ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੧੨੩-੬

ਤੀਨਿ ਬਿਆਪਹਿ ਜਗਤ ਕਉ ਤੁਰੀਆ ਪਾਵੈ ਕੋਇ॥
੫-੨੯੭-੩

ਇਸ ਜਗਤ ਦੀ ਸਾਰੀ ਖੇਡ ਰਜੋ, ਤਮੋ ਅਤੇ ਸਤੋ ਗੁਣ ਵਿਚ ਬੱਝੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਗੁਰਮੁਖ, ਨਾਮ ਦੇ ਆਸਰੇ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਛੁੱਟ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਹੀ ਟਿਕਾਣੇ: ਚੌਥਾ ਪਦ, ਪੁਜ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਜੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਦਰ ਹੈ। ਜੋ ਕੋਈ ਇਸ ਮੰਡਲ ਵਿਚ ਪੁਜਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕਰੇਗਾ, ਉਹੀ ਇਥੇ ਪੁਜੇਗਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ 'ਜਗਤ ਮਾਇਆ' ਦੀ ਪਕੜ-ਜਕੜ 'ਚੋਂ ਕੱਢਦਾ ਹੈ।

ਗੁਰਮੁਖ Gurmukh

ਤੁਰੀਆ ਪਦ ਵਿਚ ਤਿੰਨਾਂ ਗੁਣਾ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸ਼ੁਧ ਅਸਲਾ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ ਦਾ ਭਰਮ, ਰੁਤਬੇ ਦਾ ਅਭਿਮਾਨ, ਅਮੀਰੀ ਦਾ ਹੰਕਾਰ, ਵੈਰ ਵਿਰੋਧ, ਘਰ ਪਰਵਾਰ ਦਾ ਮੋਹ, ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਦਾ ਜੰਜਾਲ, ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਲੋਭ ਦੀ ਲਪੇਟ ਮੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਹ "ਗੁਰਮੁਖ" ਦੀ ਪਦਵੀ ਪਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ - ਇਸ ਦਾ ਮੁਖ ਹਰ ਵਕਤ ਗੁਰੂ ਵੱਲ ਹੋ ਗਇਆ ਤੇ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ - ਇਹ ਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਆ ਗਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਵਾਸਤੇ ਗੁਰੂ ਦਾ ਬਣ ਗਇਆ ਹੇ।

ਤਿਨ ਗੁਣ –Tin Gunn ਸੰਸਾਰ, ਤਿਨਾਂ ਰੂਪਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦਾ ਹੈ: ਰਜੋ, ਤਮੋ, ਸਤੋ -

1). **ਰਜੋ ਗੁਣ** ਜਾਂ ਰਜੋ – Rajo Gunn, Rajo. ਰਾਜਿਆਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਜਿਦਾਂ ਕਿ ਹੰਕਾਰ: ਦਿਖਾਵਾ, ਹੁਕਮ, ਸ਼ਾਨ ਸ਼ੌਕਤ, ਰੁਪਿਆ ਪੈਸਾ।
2). **ਤਮੋ ਗੁਣ** ਜਾਂ ਤਮੋ – Tamo Gunn, Tamo. ਔਗਣ, ਕਾਲੀਆਂ ਕਰਤੂਤਾਂ – ਕਮੀਨਗੀ, ਤੰਗ ਦਿਲੀ, ਨਿੰਦਾ ਚੁਗ਼ਲੀ, ਦੁਸ਼ਮਣੀ, ਝੂਠ ਧੋਖਾ, ਚੋਰੀ ਯਾਰੀ ਇਤਿਆਦਿ।
3). **ਸਤੋ ਗੁਣ** ਜਾਂ ਸਤੋ – Satto Gunn, Sato. ਸੰਤਾਂ ਵਾਲੇ ਗੁਣ। ਸਭ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਣਾ, ਨੇਕੀ ਕਰਨੀ, ਸਚ ਬੋਲਣਾ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਪਿਆਰ। ਕੋਈ ਮਾੜਾ ਕਰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ।

ਮੁਕਤੀ Mukti – Emancipation, Liberty

ਧੂਪ ਛਾਵ ਜੇ ਸਮ ਕਰਿ ਜਾਣੈ॥
ਬੰਧਨ ਕਾਟਿ ਮੁਕਤਿ ਘਰਿ ਆਵੈ॥
੧-੯੩੨-੧

ਕਰਿ ਆਚਾਰੁ ਸਚੁ ਸੁਖੁ ਹੋਈ॥
ਨਾਮ ਵਿਹੂਣਾ ਮੁਕਤਿ ਕਿਵ ਹੋਈ॥
੧-੯੩੧-੧੫

ਬਿਨੁ ਕਰਤੂਤੀ ਮੁਕਤਿ ਨ ਪਾਈਐ॥
੫-੨੦੧-੩

ਮੁਕਤੇ ਸੇਵੇ ਮੁਕਤਾ ਹੋਵੈ॥
੩-੧੧੬-੧੧

ਜਬ ਲਗੁ ਤੂਟੈ ਨਾਹੀ ਮਨ ਭਰਮਾ ਤਬ ਲਗੁ ਮੁਕਤੁ ਨ ਹੋਈ॥
੫-੬੮੦-੫

ਮੁਕਤਿ ਬੈਕੁੰਠ ਸਾਧ ਕੀ ਸੰਗਤਿ ਜਨ ਪਾਇਓ ਹਰਿ ਕਾ ਧਾਮ॥
੫-੬੮੨-੧੦

ਜੀਵਤ ਮੁਕਤ ਗੁਰਮਤੀ ਲਾਗੈ॥
੩-੧੨੬੨-੧

ਰਾਜੁ ਨ ਚਾਹਉ ਮੁਕਤਿ ਨ ਚਾਹਉ ਮਨਿ ਪ੍ਰੀਤਿ ਚਰਨ ਕਮਲਾਰੇ॥
੫-੫੩੪-੩

ਨਾਨਕ ਸਤਿਗੁਰਿ ਭੇਟਿਐ ਪੂਰੀ ਹੋਵੈ ਜੁਗਤਿ॥
ਹਸੰਦਿਆ ਖੇਲੰਦਿਆ ਪੈਨੰਦਿਆ ਖਾਵੰਦਿਆ ਵਿਚੇ ਹੋਵੈ ਮੁਕਤਿ॥
੫-੫੨੨-੧੧

ਕਈ ਬੈਕੁੰਠ ਨਾਹੀ ਲਵੈ ਲਾਗੇ॥
ਮੁਕਤਿ ਬਪੁੜੀ ਭੀ ਗਿਆਨੀ ਤਿਆਗੇ॥
੭-੧੦੭੮-੭

ਜਹ ਰਾਖੈ ਸੋਈ ਮੁਕਤਿ ਥਾਨੁ॥
੫-੮੯੦-੧੪

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੁ ਸੋ ਆਖੀਐ ਜਿਸੁ ਵਿਚਹੁ ਹਉਮੈ ਜਾਇ॥
੧-੧੦੧੦-੧

ਮੁਕਤ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਾਣ ਤੇ ਲਾਭ ਦੇ ਦੋਨਾਂ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਜਿਹਾ ਸਮਝਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਕੁਝ ਇਕ ਬਰਾਬਰ ਹੈ – ਹੁਣ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਸਭ ਕੁਝ, ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਨਿਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੋ ਸਭ ਕੁਝ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਰਾਧੇਗਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬੰਧਨਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਕੇ ਉਸ (ਰਬ) ਨੂੰ ਪਾਵੇਗਾ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਬਾਰੇ ਸਭ ਭਰਮਾਂ ਨੂੰ ਛਡੇਗਾ

ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਸਾਰ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਦਾ ਇਕ ਹੀ ਢੰਗ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਨਾਮ ਜਪੇ, ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹੇ-ਸਮਝੇ ਤੇ ਇਸ ਉਪਰ ਚਲੇ, ਵੰਡ ਛਕੇ, ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰੇ, ਆਪਾ ਚੀਨਦਾ ਰਹੇ, ਹੰਕਾਰ ਤੋਂ ਬਚੇ, ਅਤੇ ਸਾਧ ਸੰਗਤ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਉਤੇ ਸ਼ਰਧਾ ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਰੂ ਦਾ ਹੁਕਮ ਮੰਨ ਕੇ ਉਹ ਜੀਵਨ-ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ Jiwan Mukt - ਜਿਉਂਦੇ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਸੰਸਾਰ, ਰਾਜ ਭਾਗ ਦਾ ਤਿਆਗ ਕਰਕੇ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਵੀ ਨਹੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਹੱਸਦਿਆਂ, ਖੇਡਦਿਆਂ ਮੁਕਤੀ ਦੇ ਰੰਗ ਵਿਚ ਹੀ ਉਸ ਦਾ ਜੀਵਨ ਬਤੀਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਤਨਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਵਰਗ ਜਾਂ ਮੁਕਤੀ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਨਹੀ ਰਹੇਗੀ, ਕਿਉਂ ਕਿ ਉਹ ਜਾਣਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਥੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਰਖੇਗਾ ਉਹ ਅਵਸਥਾ ਹੀ ਉਸ ਵਾਸਤੇ ਮੁਕਤੀ ਮੰਡਲ ਦਾ ਨਿਵਾਸ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸਰਵ-ਉੱਤਮ ਅਵਸਥਾ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਵੀ ਇਛਾ ਨਹੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੁਕਤੀ ਦੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਕਤੀ ਤੁੱਛ ਲੱਗੇਗੀ, ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਹ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਉਚੇਰੇ ਪਦ ਦਾ ਯਾਚਕ ਹੈ ਤੇ ਇਹ ਹੈ ਹਰ ਵਕਤ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰੀਤ ਵਿਚ ਮਗਨ ਰਹਿਣਾ -

ਉਸਤਤਿ ਨਿੰਦਿਆ ਨਾਹਿ ਜਿਹਿ ਕੰਚਨ ਲੋਹ ਸਮਾਨਿ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੈ ਜਾਨਿ॥
ਹਰਖੁ ਸੋਗੁ ਜਾ ਕੈ ਨਹੀ ਬੈਰੀ ਮੀਤ ਸਮਾਨਿ॥
ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸੁਨਿ ਰੇ ਮਨਾ ਮੁਕਤਿ ਤਾਹਿ ਤੈ ਜਾਨਿ॥

੯-੧੪੨੭-੧

ਹੁਣ ਇਹਦੇ ਅੰਦਰ ਗਿਆਨ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਦੀ ਜੋਤ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋ ਜਾਏਗੀ (ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ - ਸਭ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਹੈ), ਤੇ ਉਹ ਜੋਤੀ ਸਰੂਪ ਤਥਾ ਬ੍ਰਹਮ ਵਿਚ ਮਿਲ ਜਾਇਗਾ। ਇਹ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤ, ਜਿਊਂਦਾ ਹੀ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਵਿਚ ਲੀਨ ਹੋ ਕੇ ਸਹਿਜੇ ਹੀ ਇਹ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਲਈਦੀ ਹੈ, ਬਿਨਾ ਇਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਦਾ ਖਿਆਲ ਵੀ ਆਇਆਂ। ਇਹ ਚੇਤੰਨ (active) ਮੁਕਤੀ ਹੈ।

ਇਹ ਮੁਕਤ ਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਵਿਚਰ ਵੀ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਿਆਗੀ ਹੈ ਪਰ 'ਜੀਵਨ ਧਰਮ' ਵੀ ਸਮਰਥਾ ਸਹਿਤ ਨਿਭਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸੰਸਾਰਕ ਪਕੜ ਵਾਲੀ ਸੁਰਤੀ ਮੁਕ ਗਈ ਹੈ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਸੁਰਤ ਰਹਿ ਗਈ ਹੈ। ਸੰਕਲਪ, ਵਿਕਲਪ ਸਭ ਖਤਮ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਆ ਗਇਆ ਹੈ, "ਸਹਿਜ" ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਗਇਆ ਹੈ। ਰਜ਼ਾ ਵਿਚ ਚਲਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਮਨ ਅੰਦਰ ਖੇੜਾ, ਚਾਅ ਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿਚ ਮਗਨ, ਵਿਸਮਾਦ ਅਵਸਥਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਕੋਈ ਹਰਖ ਸੋਗ ਨਹੀ, ਸਮ ਦਰਿਸ਼ਟੀ ਹੈ। ਮਨ ਅੰਦਰ ਨਾਮ ਦੇ ਪਰਕਾਸ਼ ਨੇ ਸਹਿਜ ਪਰਦਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ -

ਜਿਸੁ ਨਾਮੁ ਰਿਦੈ ਤਿਸੁ ਸਹਜ ਸੁਖੈਨਾ॥

੫-੧੧੫੫-੧੯

ਸਹਿਜ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣਾ ਹੀ ਮੁਕਤੀ ਤਥਾ ਜੀਵਨ ਮੁਕਤੀ ਹੈ।

ਵਿਦੇਹ ਮੁਕਤੀ Videh Mukti

No body-sense. ਇਸ ਵਿਚ ਬੰਦਾ ਪੱਥਰ ਬਣ ਕੇ ਬੈਠ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ, ਆਪੇ ਦੀ ਸਾਂਭ ਦੀ ਹੋਸ਼-ਸਮਰਥਾ ਵੀ ਨਹੀ ਰਹਿੰਦੀ। ਜੇਕਰ ਹੋਰ ਸੇਵਾ ਸੰਭਾਲ ਨਾ ਕਰਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਸਾਂ ਤਿਨ ਹਫ਼ਤੇ ਜੀਵੇਗਾ।

ਬ੍ਰਹਮ ਦਰਸ਼ਨ Brahm Darshan

ਬਿਨੁ ਦੇਖੇ ਉਪਜੈ ਨਹੀ ਆਸਾ॥ ਜੋ ਦੀਸੈ ਸੋ ਹੋਇ ਬਿਨਾਸਾ॥
ਰਵਿਦਾਸ ਜੀ-੧੧੬੭-੯

ਹੈ ਤਉ ਸਹੀ ਲਖੈ ਜਉ ਕੋਈ॥ ਤਬ ਓਹੀ ਉਹੁ ਏਹੁ ਨ ਹੋਈ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੩੪੨-੧੬

ਨੈਨ ਸੰਤੋਖੇ ਪ੍ਰਭ ਦਰਸਨੁ ਪਾਇਆ॥
੫-੮੦੪-੬

ਨਾਨਕ ਸੇ ਅਖੜੀਆਂ ਬਿਅੰਨਿ ਜਿਨੀ ਡਿਸੰਦੋ ਮਾ ਪਿਰੀ॥
੫-੫੭੭-੧੩

ਏਨੀ ਅਖੀ ਨਦਰਿ ਨ ਆਵਈ ਜਿਚਰੁ ਸਬਦਿ ਨ ਕਰੇ ਬੀਚਾਰੁ॥
੧-੧੨੭੯-੩

ਸਤਿਗੁਰੁ ਸੇਵਿ ਦੇਖਹੁ ਪ੍ਰਭੁ ਨੈਨੀ॥
੧-੧੪੧੬-੧੪

ਪ੍ਰਭ ਮਿਲਣੈ ਕੀ ਏਹ ਨੀਸਾਣੀ॥ ਮਨਿ ਇਕੋ ਸਚਾ ਹੁਕਮੁ ਪਛਾਣੀ॥
੫-੧੦੬-੧੭

ਸਭੈ ਘਟ ਰਾਮੁ ਬੋਲੈ ਰਾਮਾ ਬੋਲੈ॥ ਰਾਮ ਬਿਨਾ ਕੋ ਬੋਲੈ ਰੇ॥
ਨਾਮਦੇਵ ਜੀ-੯੮੮-੧੬

ਅਵਲਿ ਅਲਹ ਨੂਰੁ ਉਪਾਇਆ ਕੁਦਰਤਿ ਕੇ ਸਭ ਬੰਦੇ॥
ਏਕ ਨੂਰ ਤੇ ਸਭੁ ਜਗੁ ਉਪਜਿਆ ਕਉਨ ਭਲੇ ਕੋ ਮੰਦੇ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੪੯-੧੮

ਕਬੀਰ ਤੂੰ ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਤੂ ਹੂਆ ਮੁਝ ਮਹਿ ਰਹਾ ਨ ਹੂੰ॥
ਜਬ ਆਪਾ ਪਰ ਕਾ ਮਿਟਿ ਗਇਆ ਜਤ ਦੇਖਉ ਤਤ ਤੂ॥
ਕਬੀਰ ਜੀ-੧੩੭੫-੧੦

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਸਿਉ ਮਨੁ ਮਾਨਿਆ ਸੋ ਪ੍ਰਭੁ ਨੈਣੀ ਡੀਠਾ॥
੫-੪੫੨-੧੩

ਸੂਖਮ ਅਸਥੂਲ ਸਗਲ ਭਗਵਾਨ॥ ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬ੍ਰਹਮੁ ਪਛਾਨ॥
੫-੨੯੯-੧੮

ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ ਆਸ ਬੱਝੇ, ਉਹ ਆਪ ਹੀ ਨਾਸਵੰਤ ਹੈ। ਭਗਵਾਨ ਨਾਸਵੰਤ ਨਹੀ ਪਰ ਉਹ ਦਿਸਦਾ ਨਹੀ। ਹੁਣ ਆਸ ਕਿਵੇਂ ਬੱਝੇ ਕਿ ਭਗਵਾਨ ਹੈ? ਜੇ ਕੋਈ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ - ਉਸ ਵਿਚ ਉਹਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਹੈ, ਫ਼ਿਰ ਤਾਂ ਜਿਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੈ, ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਦੀ ਆਪਣੀ ਹਸਤੀ ਹੀ ਨਹੀ ਰਹੇਗੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲਾ ਉਸ ਵਿਚ ਹੀ ਸਮਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਦੇਖਣਾ ਕਿਸ ਨੇ ਅਤੇ ਕਿਸ ਨੂੰ ਹੈ? ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਜਦ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਆ (ਜਾਗ) ਜਾਣਗੀਆਂ, ਤਦ ਹੀ ਉਹਦੀ ਦੇਖਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਉਤਪੰਨ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਅੱਖੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਸਾਰ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਇਹਨਾ ਨਾਲ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਹੀ ਦਿਸਦਾ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅੱਖੀਆਂ (ਗਿਆਨ ਚਕਸ਼ੂ) ਗੁਰ ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵੀਚਾਰ ਕਰਨ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨੂੰ ਸਿਮਰਨ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਣ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ - ਇਹ **ਗਿਆਨ Gyan** ਪਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ, ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਵਿਚ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਿਸਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਰਾ ਸੰਸਾਰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਜੋਤ ਜਾਪਦਾ ਹੈ। ਸਭ ਰਬ ਤਾਂ ਨਹੀ, ਪਰ ਰੱਬ ਦਾ ਰੂਪ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿਚ ਆਪਣਾ, ਪਰਾਇਆ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ - ਕੋਈ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀ, ਸਭ ਸਜਣ ਜਾਪਦੇ ਹਨ, ਸਾਰੇ "ਮੈਂ ਆਪ" ਦਿਸਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਹੁਕਮ ਵਿਚ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਿਖਾਈ

ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਦ ਜਾਣੋ ਇਸ ਨੂੰ ਇਹਨਾ ਸਰੀਰਕ ਅੱਖੀਆਂ ਨਾਲ ਵੀ ਭਗਵਾਨ ਦਿਸਣ ਲਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਦਰਿਸ਼ਟ, ਦਰਿਸ਼ਟ ਸਭ ਵਿਚ ਉਸ ਨੂੰ ਭਗਵਾਨ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਦਾ ਬ੍ਰਹਮ ਨਾਲ ਮਿਲਾਪ ਹੋ ਗਇਆ ਹੈ, ਬ੍ਰਹਮ ਅਤੇ ਇਹ ਇਕ ਹੋ ਗਏ ਹਨ – ਇਹ ਬ੍ਰਹਮ ਦੇ ਵਿਚ ਮਿਲ ਗਇਆ ਹੈ: ਇਹਦਾ ਆਪਾ ਬਾਕੀ ਨਹੀ ਰਹਿਆ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਇਕੋ ਇਕ ਬ੍ਰਹਮ ਹੈ!

ਨਦਰ Nadar

ਨਦਰੀ ਨਾਮੁ ਧਿਆਈਐ ਵਿਣੁ ਕਰਮਾ ਪਾਇਆ ਨ ਜਾਇ॥
ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ਸਤਿਸੰਗਤਿ ਲਹੈ ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੈ ਜਿਸੁ ਆਇ॥
੩-੩੫-੧੦

ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਧਰਮ ਹੈ। ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਕੋਈ ਕਾਮਯਾਬੀ ਨਹੀ ਹੁੰਦੀ। ਨਾਮ ਦੀ ਮਿਹਨਤ – ਨਾਮ ਧਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਆਪ ਮਿਹਰ ਕਰੇ। ਜੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਹੀ ਤਾਂ ਬੰਦਾ ਇਸ ਪਾਸੇ ਲਗੇਗਾ ਹੀ ਨਹੀ। ਕੋਈ ਜਿੰਨਾ ਜੀਅ ਕਰੇ, ਜ਼ੋਰ ਲਾ ਲਵੇ, ਪਰ ਜੇ ਚੰਗੇ ਭਾਗ ਨਹੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਤਾਂ ਉਹ ਕਰ ਹੀ ਨਹੀ ਸਕਦਾ –

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜਿਸੁ ਆਪਣੀ ਤਿਸੁ ਕਰਮਿ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ॥
ਨਾਨਕ ਕਾਰਣੁ ਕਰਤੇ ਵਸਿ ਹੈ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੂਝੈ ਕੋਇ॥
੩-੯੦-੭

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਹੀ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਨਾਮ ਦਾ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਧਕ ਵਿਚ ਉੱਤਮ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ –

ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਤਾ ਹਰਿ ਰਸੁ ਪਾਵੈ॥ ਨਾਨਕ ਹਰਿ ਰਸਿ ਹਰਿ ਗੁਣ ਗਾਵੈ॥
੪-੭੩੩-੪

ਨਾਮ ਦੇ ਰਾਹ ਉਪਰ ਕਦਮ, ਕਦਮ ਅਤੇ ਇਕ, ਇਕ ਪੜਾਅ ਕਰਕੇ ਜਾਈਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਕਿ ਛੜੱਪੇ ਮਾਰ ਕੇ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਕਾਰਨ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਨਾਮ ਦਾ ਵਹਾਉ ਇਕ ਲਗਾਤਾਰ ਵੇਗ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਿਰਪਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਪੜਾਅ, ਮੰਜਲ, ਸਾਧਨ, ਅਭਿਆਸ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਨਾ ਰਹੇ ਅਤੇ ਬ੍ਰਹਮ ਦਾ ਗਿਆਨ ਆਪਣੇ ਆਪ, ਸਹਿਜ ਸੁਭਾਅ ਹੀ ਹੋ ਜਾਵੇ –

ਕਿਆ ਹੰਸੁ ਕਿਆ ਬਗੁਲਾ ਜਾਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇਇ॥
ਜੋ ਤਿਸੁ ਭਾਵੈ ਨਾਨਕਾ ਕਾਗਹੁ ਹੰਸੁ ਕਰੇਇ॥
੧-੯੧-੫

ਕਿਸ ਉਤੇ ਇਹ ਮਿਹਰ ਹੋਣੀ ਹੈ, ਕੋਈ ਨਹੀ ਜਾਣਦਾ। ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਅਤਿਅੰਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਭਜਨ, ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਬਾਝੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀ ਹੁੰਦਾ –

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਪਾਈਐ ਕਰਮਿ ਪਰਾਪਤਿ ਹੋਇ॥
੩-੧੨੫੦-੫

ਨਾਨਕ ਨਦਰੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲ॥
1-8-10

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਅੰਤਕਾ

ਧੰਨਵਾਦ

Antka. Thanks

ਸਾਧਨ, ਸਹਿਯੋਗ ਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀ Sadhna, Sehyog, Prapti

ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਵਾਸਤੇ ਜਿਥੋਂ ਜੋ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ -

ਮਾਤਾ ਪਿਤਾ ਦਾ ਧਰਮ ਉਤੇ ਚਲਣ ਦਾ ਰਾਹ ਘਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਉਲੀਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਅਤੇ ਇਹ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਦਾਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਇਆ, ਇਹ ਸੀ ਸੁਭਾਗ। ਸੰਤ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤਪੱਸਵੀ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ, ਵਿਦਵਾਨ ਅਤੇ ਲਿਖਾਰੀ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਘਰ ਬਾਰ ਜਾਂ ਡੇਰਾ ਨਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਘਰ ਆ ਕੇ ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਟਿਕ ਜਾਇਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਨਜ਼ਰ, ਬਿਰਧ ਹੋ ਕੇ ਅੱਖਾਂ ਵਿਚ ਮੋਤੀਆ ਉਤਰ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਗਈ। ਪੁਸਤਕ ਲਿਖਣ ਹਿਤ, ਇਹਨਾ ਨੇ ਬੋਲਦੇ ਜਾਣਾ ਤੇ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰ. ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਬੀਬੀ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਅਤੇ ਦਾਸ ਨੇ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲਿਖਦੇ ਰਹਿਣਾ। ਸਾਡਾ ਆਪਸ ਵਿਚ ਤਿਨ, ਤਿਨ ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਸੀ ਅਤੇ ਉਦੋਂ ਅਸੀਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇਕੋ ਜਿੱਡੇ, ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਸੰਤ ਜੀ ਦੀਆਂ ਦੋ, ਤਿੰਨ ਪੁਸਤਕਾਂ ਪਿਸ਼ਾਵਰ (ਨਾਰਥ ਵੈਸਟਰਨ ਫ਼ਰੰਟੀਅਰ) ਵਿਖੇ ਲਿਖੀਆਂ। ਉਥੇ ਹੀ ਕੋਠੀ ਦੇ ਬਾਹਰ, ਬਗੀਚੇ ਵਿਚ, ਸ਼ਹਿਤੂਤ ਦੀ ਛਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸੂਰਜ ਪਰਕਾਸ਼ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹਨਾ ਤੇ ਸੰਤਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਅਰਥ ਦਸਣੇ।

ਸਿੱਖ ਧਾਰਮਿਕ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਘਰ ਵਿਚ ਹੀ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਿਤਨੇਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਨੇਮ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਪਾਠ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਗੀਤਾ, ਰਾਮਾਇਣ, ਕੁਰਾਨ, ਅੰਜੀਲ, ਜੋ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵਿਚ ਸਨ, ਹਾਲੀ ਵੀ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਹੀ, ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਸੁਭਾਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਗਇਆ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ, ਇਤਿਹਾਸ, ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਰ ਧਰਮਾਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਪੜ੍ਹੀਆਂ। ਪਰਮ ਹੰਸ ਸਵਾਮੀ ਰਾਮਾਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਜੀ, ਸ੍ਰੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ, ਰਮਨਾ ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ, ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ ਨਿਤਿਆਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ ਮੁਕਤਾਨੰਦ ਅਤੇ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਿਆ। ਸ੍ਰੀਮਦ ਭਗਵਤ ਗੀਤਾ ਅਤੇ ਰਾਮਾਇਣ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ, ਪਰਮ ਮਿੱਤਰ ਯੋਗਿੰਦ੍ਰ ਨਾਥ ਗੋਇਲ ਦਾ ਸਹਿਯੋਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਇਸਲਾਮ ਅਤੇ ਈਸਾਈ ਮੱਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ।

ਡਾਕਟਰ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ, ਡਾਕਟਰ ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ; ਜੋ ਮੈਡੀਕਲ ਕਾਲਜ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ, ਇਹਨਾ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਸਨਬੰਧ ਬਣ ਗਏ ਸਨ। ਮੈਂ ਇਹਨਾ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਂ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਭਰੇ, ਉਚੇ ਤੇ ਸੁੱਚੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰਭਾਵਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹਨਾ ਕੋਲੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ।

ਡਾਕਟਰ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਬਾਣੀ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਸੀ। ਇਹ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਵੀ ਬਾਣੀ ਉਚਾਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਸੁੱਚਾ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਸਨ। ਮਨ ਦੇ ਸੱਚੇ ਤੇ ਸੁੱਚੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਧਰਮ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖਤਾ ਉਤੇ ਗੱਲ ਬਾਤ ਆਮ ਹੁੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ।

ਡਾਕਟਰ ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਨਿਰੰਕਾਰੀ ਰੀਟਾਇਰ ਹੋ ਕੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ ਨਿਵਾਸ ਰਖ ਰਹੇ ਹਨ। ਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ, ਰਹਿ ਚੁਕੇ ਜਥੇਦਾਰ ਅਕਾਲ ਤਖਤ ਦਾ ਇਹਨਾ

ਦੇ ਨਾਲ ਕਾਫ਼ੀ ਮੇਲ ਸੀ। ਗਿਆਨੀ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣਾ ਮਾਸਿਕ ਰਸਾਲਾ 'ਗਿਆਨ ਅੰਮ੍ਰਿਤ' ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤਾ, ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਇਸ ਦੇ ਐਡੀਟਰ ਤੇ ਪਰਕਾਸ਼ਕ ਹਨ। ਜਦ ਵੀ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਇਹਨਾ ਦੀ ਖੋਜ ਭਰੀ ਗੱਲ ਬਾਤ, ਸਿਆਸਤ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਸੁਮੇਲ ਭਰੇ ਪੱਖ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਬੁਧੀਮਾਨਤਾ ਦਾ ਲਾਭ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਅਵਸਰ ਮਿਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਰਾਹੀਂ ਮਾਨਵ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰਖਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਭਜਨ ਦਾ ਇਕ ਅੰਗ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਬਾਣੀ ਯਾਦ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਣੀ-ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਬੜੀ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਗੱਲ ਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਗੁਰਮੁਖ ਪਿਆਰੇ ਸ੍ਰ. ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤਲਵਾੜੇ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਮ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਉਹਨਾ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਭਰੋਸਾ ਹੈ। ਸ੍ਰ. ਜੋਗਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤਲਵਾੜਾ, ਨਾਮ ਰੰਗਿਆ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੀਰਤਨ ਵੀ ਸੁੰਦਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਮਹਿਕਮਾ ਨਹਿਰ ਖੋਜ ਕੇਂਦਰ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਦੀ ਖੋਜ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਵੀ ਨਾਲ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਕਦੇ, ਕਦੇ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਇਹਨਾ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਸਨਬੰਧ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਵਿਚ ਆਮ ਜਾਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ, ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਬਾਣੀ ਉਪਰ ਸ਼ਰਧਾ ਭਰੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।

ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗੁਰਮੁਖ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਦਾ ਜਾਪ ਦੇ ਅਧਿਆਇ ਵਿਚ ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਇਹਨਾ 'ਚੋਂ ਸਵਾਮੀ ਮੁਕਤਾ ਨੰਦ ਜੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਹੋਰ ਸਭ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਪੰਝੀ ਕੁ ਵਰ੍ਹੇ ਮੇਲ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦਾ ਰਸਾਲਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਗੁਰਬਾਣੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਇਤਿਹਾਸ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਉਘੇ ਲੈਕਚਰਾਰ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ, ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਇਕ ਕਮਾਲ ਸੀ। ਉਪਰੋਕਤ ਸਭ ਨੇ ਜਾਪ, ਸਿਮਰਨ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਮਿਹਰ ਕੀਤੀ।

ਸ. ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਆਰਟਿਸਟ, ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀਆਂ ਵਾਲਾ ਉਚਾ, ਸਾਦਾ, ਬਹੁਤ ਸੁੰਦਰ, ਨਰੋਆ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੱਚਾ, ਪਿਆਰ ਭਰਿਆ ਕਰਤੱਵ ਅਤੇ ਮਨੋਰਥ ਵਾਲਾ ਭਰਪੂਰ ਜੀਵਨ ਜਿਊਂਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਹਾਲੀ ਵੀ ਇਹਨਾ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਖੇ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਗਿਆਨ ਵਿਸ਼ਾਲ ਸੀ ਅਤੇ ਹਰ ਪੱਖ ਉਤੇ ਖੋਜ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਭਰੀ ਗੱਲਬਾਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜੇ ਮੈਂ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਮਾਰਗ-ਦਰਸ਼ਕ ਕਹਿ ਦਿਆਂ ਤਾਂ ਕੋਈ ਅੱਤਕਥਨੀ ਨਹੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੇਰੇ ਲਿਖਣ ਦੇ ਤੱਤ ਨੂੰ ਉਭਾਰਦੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲਿਖਣ ਵਾਸਤੇ ਪ੍ਰੇਰਦੇ ਰਹੇ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕਤਾ ਅਤੇ ਮਨੋ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਬੇਅੰਤ ਖਜ਼ਾਨਾ ਮਿਲਿਆ।

ਮੇਰੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਡੇ ਭਰਾ ਸ੍ਰ. ਅਮਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸੰਤ ਸਰੂਪ, ਪਿਆਰ ਭਰੇ ਨਿਘੇ, ਠੰਡੇ ਸੁਭਾ ਦੇ ਮਾਲਕ ਅਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਦੇ ਪੁੰਜ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਭਾਈ ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤੇ ਸ੍ਰ. ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪਰਮਾਰਥ-ਮਾਰਗ ਦੇ ਖੋਜੀ ਅਤੇ ਪਾਂਧੀ ਹਨ। ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰੀਤਮ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਪਾਠ ਕਰਨ ਵਿਚ ਇਤਨੇ ਲੀਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿਚ ਉਹਨਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਮਹਾਰਾਜ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਉਤਰ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਮਨ

ਆਤਮਿਕ ਪੱਖ ਦਾ ਡੂੰਘਾ ਪਰਭਾਵ ਲੈਂਦਾ ਰਹਿਆ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਭਰਾ ਸ੍ਰ. ਐਸ.ਬੀ. ਸਿੰਘ ਦਾ ਸੁਭਾ ਕਮਾਲ ਦਾ ਠੰਡਾ, ਇਕ ਮਿਸਾਲ ਹੈ – ਕੋਈ ਮੁਕਾਬਲਾ ਨਹੀ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਹਨ ਭਰਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ।

ਸ੍ਰ. ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਉਮਰ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਤਿਨ ਕੁ ਸਾਲ ਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਹਾਂ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਸਾਡੀ ਆਪਸ ਵਿਚ ਸਾਂਝ ਬਹੁਤ ਗੂੜ੍ਹੀ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਾਂ ਵਾਲੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਭਜਨ ਬੰਦਗੀ ਦੀ ਰਾਹ ਉਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਤਕ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਅਤੇ ਨੇਮ ਦੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਾਧਨਾ ਉਪਰ ਪਹਿਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਡਾ ਦੋਨਾ ਦਾ, ਆਪਸ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਾ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਪਰਮਾਰਥ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਮੇਰੀਆਂ ਗੁੰਝਲਾਂ ਖੁਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਠਰੰਮੇ ਵਾਲੇ ਤੇ ਧੀਰੇ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਇਕ ਅਸਚਰਜਤਾ ਹੈ।

ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਤਿਆਗ ਦੀ ਮੂਰਤ, ਬਾਣੀ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਪਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਥਾਕਾਰ ਹਨ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਖਰੜੇ ਉਤੇ ਇਹਨਾ ਨੇ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਬਚਨ ਬਿਲਾਸਾਂ ਦੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤੇ ਕੁਝ ਕੈਸਿਟ ਨਾਮ ਮਾਰਗ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਈ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਜਗਾਧਰੀ ਵਾਲੇ, ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਦਰਸ਼ਨ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਅਮਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਤਾਨ, ਭਾਈ ਸਾਧੂ ਸਿੰਘ ਦੇਹਰਾਦੂਨ ਵਾਲੇ, ਭਾਈ ਬਲਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਰੰਗੀਲਾ, ਭਾਈ ਬਾਵਾ ਸਿੰਘ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰੀ, ਭਾਈ ਗੁਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਲੇ, ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਤਿਨਾਮ ਸਿੰਘ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ, ਭਾਈ ਤਖਤ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਬਖਸ਼ੀਸ਼ ਸਿੰਘ ਪਟਿਆਲੇ ਵਾਲੇ, ਭਾਈ ਗੁਰਮੇਲ ਸਿੰਘ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰੀ (ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਦੇ ਉੱਘੇ ਰਾਗੀ), ਭਾਈ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਾਲੇ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਰਾਗੀਆਂ ਦੇ ਮਨੋਹਰ ਕੀਰਤਨ, ਭਾਈ ਸੰਤ ਸਿੰਘ ਮਸਕੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਕਥਾਕਾਰਾਂ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰੇਮ, ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਲਗਨ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ।

ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਵੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਗਿਆਨੀ ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ ਰਘਬੀਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੀਰ, ਅਕਾਲੀ ਕੌਰ ਸਿੰਘ, ਭਾਈ ਕਾਨ੍ਹ ਸਿੰਘ ਨਾਭਾ, ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਾਹਿਬ ਸਿੰਘ, ਸ੍ਰ. ਮੋਹਨ ਸਿੰਘ ਵੈਦ ਤਰਨਤਾਰਨ ਵਾਲੇ, ਸਵਾਮੀ ਸ਼ਿਵਾ ਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ ਮੁਕਤਾ ਨੰਦ, ਸਵਾਮੀ ਨਿਤਿਆ ਨੰਦ, ਸੰਤ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ ਮੂਰਤੀ, ਡਾਕਟਰ ਲਾਬਸੈਂਗ ਰੰਮਪਾ, ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਸਤਿਬੀਰ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਕਈ ਮੰਨੇ ਪ੍ਰਮੰਨੇ ਲਿਖਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਨੇ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ। ਪਰਮ ਹੰਸ ਰਾਮਾ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾ, ਸ੍ਰੀ ਵਿਵੇਕਾਨੰਦ, ਮਹਾਂਰਿਸ਼ੀ ਰਮਨਾ, ਸੰਤ ਅੱਤਰ ਸਿੰਘ, ਸੰਤ ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ ਨੰਦ ਸਿੰਘ, ਸੰਤ ਈਸ਼ਰ ਸਿੰਘ, ਬਾਬਾ ਖੁਦਾ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੁਰਾਤਨ ਤੇ ਨਵੀਨ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ।

ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਤੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਜਨਮ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਰਹਿਬਰ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਭਰਾਤਾ ਸ੍ਰ. ਅੱਮਰ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਸੰਤ ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਪਰਭਾਵ ਕਬੂਲਦਾ ਰਿਹਾ। ਮੇਰੇ ਛੋਟੇ ਵੀਰ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮੇਰੇ ਆਤਮਿਕ ਮਾਰਗ ਦੇ ਰਾਹ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਰਾਹਿਆ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਭੈਣ ਬੀਬੀ ਗੁਰਸ਼ਰਨ ਕੌਰ ਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਪਤੀ ਸ੍ਰ. ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਸੱਗੂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹਤੁ ਹੌਸਲਾ ਅਫ਼ਜ਼ਾਈ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਸੁਭਾਗ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸਹੁਰਾ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰ. ਸਾਹਿਬ ਸੋਹਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਬੜੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਤਜਰਬੇ ਵਾਲੇ ਤੇ ਉਦਾਰਚਿਤ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਪਿਤਾ ਸ੍ਰ. ਪ੍ਰਤਾਪ ਸਿੰਘ ਜੀ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਧਰਮ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਚਲਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ। ਇਸੇ

ਹੀ ਪਰਵਾਰ 'ਚੋਂ ਸ੍ਰ. ਭਗਤ ਸਿੰਘ-ਮਿਸਿਜ਼ ਹਰਬੰਸ ਕੌਰ, ਸ੍ਰ. ਸੰਪੂਰਨ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ-ਮਿਸਿਜ਼ ਚਰਨਜੀਤ ਕੌਰ, ਸ੍ਰ. ਬਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਸੋਖੀ-ਜਸਵਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਪਰਵਿੰਦਰ ਕੌਰ-ਅਮਰਦੀਪ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਗੁਲਬਿੰਦਰ ਕੌਰ-ਬਲਬੀਰ ਸਿੰਘ ਦੀਆਂ ਸ਼ੁਭ ਕਾਮਨਾਵਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਮੇਰੀਆਂ ਸਹਾਇਕ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਬਰਿੰਦਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਮੈਨੂੰ ਪਿਤਾ ਸਮਾਨ ਮੰਨਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਆਪਣਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਮਾਣ ਹੈ। ਸ੍ਰ. ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ-ਸਤਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਡਾਕਟਰ ਅਰਵਿੰਦਰ ਬਾਰੋਟ-ਡਾਕਟਰ ਜੀ.ਸੀ. ਬਾਰੋਟ, ਡਾਕਟਰ ਮਨਮੋਹਨ ਸਿੰਘ-ਮਿਸਿਜ ਬਲਜਿੰਦਰ ਕੌਰ, ਡਾਕਟਰ ਜਤਿੰਦਰ ਕੌਰ-ਡਾਕਟਰ ਬਲਜੀਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ, ਸਭ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਮੇਰੀ ਪੂਰਨ ਸੇਵਾ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਸੁਖ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਹੋਇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਨਿਸਚਿੰਤ, ਇਕ ਮਨ ਟਿਕ ਕੇ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸੰਪੂਰਨ ਕਰ ਸਕਾਂ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇਸ ਲਗਨ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦੇ ਹੋਇ ਇਸ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਰੁਚੀ ਦਿਖਾਈ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਬਿਨਾ ਇਹ ਕਾਰਜ ਅਸੰਭਵ ਹੋ ਜਾਣਾ ਸੀ। ਮੇਰੀ ਮਿਸਿਜ਼ ਸਰਦਾਰਨੀ ਭਗਵੰਤ ਕੌਰ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਲਿਖ ਕੇ ਆਤਮਿਕ ਰਾਹ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਇਸ ਕੰਮ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿਆਂ।

ਡਾਕਟਰ ਗੁਰਪਾਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਖਰੜੇ ਉਪਰ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਅਤੇ ਵਕਤ, ਵਕਤ ਤੇ ਇਹਨਾ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਸਲਾਹ ਮਸ਼ਵਰੇ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਡਾਕਟਰ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਵਾਲੀਆ, ਉਮਰਪੁਰਾ, ਬਟਾਲਾ, ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਮੁਢਲੀ ਵਿਉਂਤ ਬਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਕੀਮਤੀ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਕੇ ਕਿਰਤਾਰਥ ਕੀਤਾ।

ਡਾਕਟਰ ਮਦਨਜੀਤ ਕੌਰ, (ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਅਤੇ ਹੈੱਡ), ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਸਟਡੀਜ਼, ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ) ਨੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਸੰਪੂਰਨ ਹੋਈ ਲਿਖਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪੜਚੋਲ ਅਤੇ ਵਿਦਵਤਾ ਭਰੀ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਹੁਮੁਲੇ ਵਿਚਾਰ ਦੇ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਧੰਨਵਾਦੀ ਬਣਾਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਪਰਕਾਸ਼ਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਮੈਂ ਇਹਨਾ ਸਭ ਦਾ ਰਿਣੀ ਹਾਂ।

ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਖੋਖਰ
2001

ਪਿਛੋਕੜ Pichhokarr

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੇ ਰਾਹ ਦੀ ਲਗਨ ਰਹੀ। ਘਰ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਬਾਬਾ ਸ੍ਰੀ ਬੂੜਾ ਮੱਲ "ਭਗਤ ਜੀ" ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਮੇਲ ਜੋਲ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰਤਾ ਸੰਤ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ, ਹਿੰਦੂ ਭਗਤਾਂ, ਮੁਸਲਮਾਨ ਫ਼ਕੀਰਾਂ, ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੀ। ਹੱਥੀਂ ਕਾਰ ਕਰਦੇ ਤੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਸਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਇਹਨਾ ਦਾ ਮਾਣ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਸ੍ਰ. ਮੇਲਾ ਸਿੰਘ, ਸਾਡੇ ਪਰਵਾਰ ਵਿਚ ਪਹਿਲੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਸਿੱਖ ਸਜੇ ਸਨ। ਇਹ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟਰਨ ਰੇਲਵੇ ਵਿਚ ਅਫ਼ਸਰ ਸਨ। ਇਹਨਾ ਦਾ ਜੀਵਨ ਗੁਰਮੁਖਾਂ ਵਾਲਾ ਸੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਿਆਦਾ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਬਾਣੀ ਦੇ ਨੇਮੀ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੇ ਰਸੀਏ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚ ਕਵਿਤਾ-ਕਲਾ ਸੀ ਤੇ ਕਦੇ ਕਦੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਲੈਕਚਰ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਸਾਰੇ ਮਹਿਕਮਿਆਂ ਦਾ ਰੇਲਵੇ ਸਟਾਫ਼ ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਬਾਬਾ ਜੀ ਕਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਮਾਤਾ ਜੀ, ਸਰਦਾਰਨੀ ਈਸਰ ਕੌਰ, ਰੱਬ ਦੇ ਡਰ ਤੇ ਸੇਵਾ ਸੁਭਾਅ ਵਾਲੇ, ਤਿਆਗੀ ਅਤੇ ਪੂਰਨ ਸੰਤ ਬਿਰਤੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸਨ। ਇਹ ਸਹਿਨਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਪੁੰਜ ਸਨ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਪਿਸ਼ਾਵਰ ਵਿਖੇ, ਜਿਥੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਸਿਲਸਿਲੇ ਵਿਚ ਤੈਨਾਤ (post) ਹੋਇ ਸਨ, ਅਧੇੜ ਉਮਰ (middle age) ਦੇ ਭਾਈ ਹਰਬੰਸ ਸਿੰਘ ਜੀ ਸਾਡੇ ਘਰ ਵਿਚ ਰਸੋਈਏ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਨਭਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਇਹ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਿਆ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਘਰ ਦਾ ਗੁਰਸਿੱਖੀ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇਖ ਕੇ ਭਾਈ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵੱਲ ਉੱਚੇਚਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ। ਇਹਨਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਨਿਤਨੇਮ ਦੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਅਤੇ ਵਿਚੋਂ, ਵਿਚੋਂ ਬਾਣੀ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਵੀ ਹੋ ਗਈ। ਤਦ ਮੈਂ ਪੰਜਵੀਂ ਜਮਾਤ ਦਾ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਸਾਂ।

ਜਦ ਤਕ ਮਾਤਾ ਜੀ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਜੀਵਤ ਰਹੇ, ਇਹਨਾ ਨੂੰ ਨਿਤ ਹੀ ਬਾਣੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਜਪਦੇ ਦੇਖਦਾ ਰਿਹਾ। ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਹੀ ਘਰ ਦੇ ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਪਰਭਾਵਤ ਕੀਤਾ। ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਮਹਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਜੋਲ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ। ਹੌਲੀ, ਹੌਲੀ ਸੰਤਾਂ ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣਦਾ ਗਇਆ।

ਪਿਸ਼ਾਵਰ ਤੋਂ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਕੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨਾਰਥ ਵੈਸਟਰਨ ਫ਼ਰੰਟੀਅਰ ਪਰਾਵਿੰਸ ਦੇ ਕਾਲਾਬਾਗ਼ ਵਿਖੇ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਆ ਗਏ। ਇਹ ਦਰਿਆ ਸਿੰਧ ਦੇ ਪਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਤਬਦੀਲੀ ਇਸ ਦਰਿਆ ਦੇ ਉਰਲੇ ਕਿਨਾਰੇ ਮਾੜੀ ਇੰਡਸ ਵਿਖੇ ਹੋ ਗਈ। ਮੈਂ ਛੇਵੀਂ ਜਮਾਤ ਕਾਲਾਬਾਗ਼ ਅਤੇ ਸਤਵੀਂ ਤੋਂ ਨੌਵੀਂ ਤਕ ਮਾੜੀ ਇੰਡਸ ਤੋਂ ਪਾਸ ਕੀਤੀ। ਸਕੂਲ ਇਕੋ ਹੀ ਰਿਹਾ। ਇਹ ਮਿਊਂਸਿਪਲ ਬੋਰਡ ਦਾ ਸਕੂਲ ਕਾਲਾਬਾਗ਼ ਵਿਖੇ ਸੀ। ਇਥੇ ਸੂਫ਼ੀ ਲਛਮਨ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦ ਦਾ ਰਸਾਲਾ ਮਸਤਾਨਾ ਜੋਗੀ (ਉਰਦੂ) ਮੰਗਵਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਵਿਚ ਦੁਨੀਆਦਾਰੀ ਤੇ ਆਤਮਿਕ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਕੁਦਰਤ, ਸਾਇੰਸ, ਸੈਰ ਸਪਾਟਾ, ਹਿਕਮਤ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਰੀ ਇਤਿਆਦਿ ਉਤੇ ਮਜ਼ਮੂਨ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਥੇ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਾਈ ਸਾਹਿਬ ਸ੍ਰ. ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕਠੇ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਸਾਂ। ਇਸ ਰਸਾਲੇ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ। ਸੂਫ਼ੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਪੁਸਤਕਾਂ ਮੰਗਵਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੇ। ਇਹਨਾ ਦੇ ਵਿਚ ਹਿਕਮਤ ਅਤੇ ਜੜੀ ਬੂਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਵੀ ਸਨ। ਇਸ ਲਿਖਾਰੀ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਰੱਬ ਦੇ ਰਾਹ ਦਾ ਹੋਰ ਵੀ ਪਿਆਰ ਪਾਇਆ।

ਕਾਲਾਬਾਗ਼, ਸਜੇ ਹਥ ਦਰਿਆ ਸਿੰਧ ਦੇ ਕਨਾਰੇ ਕਿ ਜਿਥੋਂ ਇਹ ਸੁਕੇ ਪਹਾੜਾਂ ਚੋਂ ਨਿਕਲਦਾ ਸੀ, ਖੱਬੇ ਹਥ ਪਹਾੜ ਦੀ ਬਾਹੀ ਉਤੇ, ਦਰਿਆ ਤੇ ਪਹਾੜ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਇਥੋਂ ਇਕ ਮੀਲ ਹੇਠਾਂ ਸੀ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਕੋਠੀ ਦਰਿਆ ਦੇ ਕਨਾਰੇ ਤੇ ਸੀ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਇਲਾਕਾ ਕੁਦਰਤ ਦੀ ਗੋਦ ਸੀ ਕਿ ਜਿਥੇ ਮੈਂ ਪਲਿਆ, ਪੜ੍ਹਿਆ ਤੇ ਰਬ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੇ ਨਾਲ ਡੂੰਘਾ ਪਿਆਰ ਪੈ ਗਇਆ – ਪਰਮਾਤਮਾ ਨੂੰ ਨੇੜਿਉਂ ਟੋਹਿਆ, ਪਰਖਿਆ ਤੇ ਦੇਖਿਆ।

ਆਪਣੇ ਸਿਰ-ਬਸਿਰ ਹੋ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਨੌਕਰੀ (P.C.M.S. In charge Civil Hospital Kullu) ਛਡ ਕੇ ਪੰਜਾਬ ਵਿਚ ਜ਼ਿਲਾ ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ ਦੇ ਮਸ਼ਹੂਰ ਸਨਅਤੀ ਸ਼ਹਿਰ ਬਟਾਲਾ ਵਿਖੇ ਆ ਗਇਆ। ਇਹ ਮੇਰਾ ਜੱਦੀ ਸ਼ਹਿਰ ਹੈ। ਮੁਲਕ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਸਮਾਂ ਪਹਿਲਾਂ (ਅਗਸਤ 1945), ਮਾੜੀ ਇੰਡਸ ਤੋਂ ਰੀਟਾਇਰ ਹੋ ਕੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਇਥੇ ਆ ਗਏ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਦਾ ਮਕਾਨ ਅਤੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦਾ ਆਪਣਾ ਬਣਾਇਆ ਨਵਾਂ ਮਕਾਨ ਇਥੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਪਰਵਾਰ ਸਹਿਤ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜੀ ਕੋਲ ਰਹਿਣ ਲਗ ਪਿਆ ਕਿ ਜਦ ਤਕ ਇਥੇ ਸਿਨਮਾ ਰੋਡ ਤੇ ਆਪਣਾ ਮਕਾਨ ਨਾ ਬਣਾ ਲਿਆ। ਪਿਤਾ ਜੀ ਹੁਣ ਵਿਹਲੇ ਸਨ ਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਜਾਪ-ਸਿਮਰਨ ਤੇ ਨਿਤਨੇਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਨ ਅਗੇ ਤੋਂ ਵੀ ਡੂੰਘਾ ਤੇ ਗੂੜ੍ਹਾ ਹੋ ਗਇਆ ਸੀ। ਇਥੇ, ਮੇਰਾ ਪਰਮਾਰਥ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਹੋਰ ਵੀ ਪਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਚ ਡਾਕਟਰੀ ਪੜ੍ਹਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਡਾਕਟਰ ਮਾਨ ਸਿੰਘ ਨਿਰੰਕਾਰੀ, ਡਾਕਟਰ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ, ਜੋ ਤਿੰਨੇ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰੋਫ਼ੈਸਰ ਸਨ, ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਇਹਨਾ ਦਾ ਮਾਣ ਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਇਹਨਾ ਦੇ ਆਦਰਸ਼ਕ ਜੀਵਨ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਰਿਹਾ। ਡਾਕਟਰ ਹਰਚਰਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾਹੀਂ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਵਿਖੇ, ਇਕ ਸਿੱਧ ਸੰਤ ਸੁਦੇਸ਼ੀ ਰਾਮ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਜੋਲ ਹੋਇਆ। ਡਾਕਟਰ ਕਰਮ ਸਿੰਘ ਗਰੇਵਾਲ ਮੈਨੂੰ ਪਾਲਮਪੁਰ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਪਿੰਡ ਅੰਦਰੇਟਾ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਕਲਾਕਾਰ ਸਰਦਾਰ ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਕੋਲ ਲੈ ਗਏ। ਸ੍ਰ. ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਨਾਲ ਇਹ ਮੇਲ, ਮਿੱਤਰਤਾ ਹੋ ਨਿਬੜਿਆ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਪੜ੍ਹਨ ਲਿਖਣ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੀ, ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਵੱਲ ਝੁਕ ਗਇਆ। ਸ੍ਰ. ਸੋਭਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰਾ ਲਿਖਣ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਰਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਲਿਖਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਾਂ। ਸਰਦਾਰ ਜੀ ਦੇ ਉਚੇ ਤੇ ਸੁਚੇ, ਰਿਸ਼ੀਆਂ ਵਰਗੇ ਪਵਿੱਤਰ ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਟੁੰਬਿਆ। ਇਹਨਾ ਤੋਂ ਮੈਂ ਵਿਸ਼ਾਲ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਸਤਿਕਾਰ-ਧੰਨਵਾਦ ਵਿਜੋਂ, ਇਹਨਾ ਦੀ ਜੀਵਨੀ ਅਤੇ ਫ਼ਿਲਾਸਫ਼ੀ ਤੇ ਦੋ ਕਿਤਾਬਾਂ ਲਿਖਿਆਂ ਅਤੇ ਛਪਵਾਈਆਂ।

ਬਟਾਲਾ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਨੌਸ਼ਹਿਰਾ ਮੱਝਾ ਸਿੰਘ (ਨੌਸ਼ਹਿਰਾ ਸੰਤਾਂ) ਵਿਖੇ ਸੰਤ ਹਰਨਾਮ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਦੀਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਰਹੇ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਭੈਣ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਸੰਤ ਜੀ ਦੀ ਮ੍ਰਿਤਿਯੂ ਉਪ੍ਰੰਤ ਇਹਨਾ ਦੀ ਦੇਹੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਚਾਰ ਦਿਨ ਸਸਕਾਰ ਤਕ ਕੀਤੀ । ਬਟਾਲੇ ਤੋਂ ਸਵੇਰੇ, ਸ਼ਾਮ ਦੇਖਣ ਜਾਣਾ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਸੰਤ ਹਜ਼ਾਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵੀ ਆਮ ਜਾਂਦਾ ਸਾਂ। ਬ੍ਰਹਮ ਗਿਆਨੀ ਜੀ ਬਟਾਲੇ ਤੋਂ ਸੱਤ ਕੁ ਮੀਲ ਤੇ ਪਿੰਡ ਛੋਟੇ ਘੁੰਮਣ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਡਾਕਟਰ ਤ੍ਰਿਲੋਚਨ ਸਿੰਘ ਜੀ ਰਾਹੀਂ ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰੇਮ ਭਾਵ ਬਣਿਆ। ਸੰਤ ਬਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਜੀ ਵੈਦਕ ਤੇ ਸੰਸਕ੍ਰਿਤ ਪੜ੍ਹੇ, ਬਾਣੀ ਦੇ ਸਾਗਰ ਹਨ। ਸ਼ਾਸ੍ਰਤ ਅਰਥ ਵਿਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹਨ। ਬਾਣੀ ਦੇ ਹਰ ਭੇਦ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਸਹਿਤ ਭਲੀ ਭਾਂਤ, ਵਿਸਥਾਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾ ਦੀ ਬਹੁਤ ਕਿਰਪਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਮਿਹਰ ਨਾਲ ਇਹ ਮੇਰੇ ਉਤੇ ਬਹੁਤ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦਰਸ਼ਨ ਮਾਰਗ ਉਤੇ ਇਹਨਾ ਬਹੁਤ ਰੋਸ਼ਨੀ ਪਾਈ ਹੈ। ਸੰਤ ਨਿਸਚਲ ਸਿੰਘ ਜੀ ਜਗਾਧਰੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਦਰਸ਼ਨ ਹੋਇ ਤੇ ਇਹਨਾ ਦੇ ਗੁਰਮੁਖ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਬਚਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਪਰਭਾਵ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕੀਤਾ।

ਹੋਰ ਕਈ ਸਾਧੂ, ਸੰਤ, ਮਹਾਤਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਮੇਲ ਦਾ ਸੁਭਾਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੇ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਪਰਮਾਰਥ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਅਗੇ ਤੋਰਿਆ। ਪਰ ਨਾਮ ਦਾ ਬੀਜ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿਚ ਮੇਰੇ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਬੀਜਿਆ, ਜਦ ਉਹਨਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਕੱਚੀ ਪਹਿਲੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਨੂੰ ਹੀ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਜ਼ਬਾਨੀ ਯਾਦ ਕਰਵਾ ਦਿਤਾ। ਜਦ ਮੈਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਤੋਤੇ ਗੰਗਰਾਮ (ਮੀਆਂ ਮਿਠੂ) ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹੀ ਮੂਲ ਮੰਤਰ ਦਾ ਰਟਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਇਸ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਈਸਰ ਕੌਰ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਭਾਬੀ ਕਰਮ ਕੌਰ (ਮਿਸਿਜ਼ ਅਮਰ ਸਿੰਘ ਜੀ) ਨੇ ਇਹ ਮੰਤਰ ਰਟਨ ਕਰਵਾਇਆ ਸੀ। ਜਦ ਸੁਰਤ ਸੰਭਾਲੀ ਤਾਂ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਮੰਤਰ ਪਿਤਾ ਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ। ਸੰਤ ਸੂਰਜ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਦੀ ਦਾਤ ਮੈਨੂੰ ਬਚਪਨ ਵਿਚ ਹੀ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਸੰਤ ਬਟਾਲੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਿੰਡ ਚੂਹੇਵਾਲ ਦੇ ਸਨ।

ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਪਿਆਰਾ ਸਿੰਘ ਜੀ ਅਤੇ ਦਾਸ, ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਨਾਮ, ਸਿਮਰਨ, ਅਭਿਆਸ ਦੇ ਸਨਬੰਧ ਵਿਚ ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝੇ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

ਜੋ ਕੁਝ, ਜਿਥੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ, ਮੈਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਲਿਖਣ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਨਾਮ-ਜਾਪ ਦਾ ਮਜ਼ਮੂਨ ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ਾਲ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀ ਕਿ ਹਰ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਲਿਖੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ। ਰੱਬ ਦੇ ਰਾਹ ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਹੋਇ ਜੇ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਲੈ ਲੈਣੀ ਉੱਤਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਅਨੁਭਵ ਦੇ ਭੰਡਾਰ ਵਿਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕੋਈ ਚੰਗੀ ਚੀਜ਼ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਬਖਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿਰਪਾ ਕਰਨੀ। ਮੈਂ ਰਿਣੀ ਹੋਵਾਂਗਾ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਨਹੀ। ਜੋ ਕੁਝ ਤੁਹਾਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਹ ਮੈਂ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਆਪ ਜੀ ਨੂੰ ਭੇਟ ਕਰਨ ਦਾ ਜਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਕੁਲਵੰਤ ਸਿੰਘ ਖੋਖਰ

Dr. Kulwant Singh Khokhar,
14200 Cross Haven Court, 4313 Burgess House Lane,
Colonial Heights, Richmond, VA - 23236, USA.

---x--)O(--x---

ਮਾਨਸ ਜਨਮ

ਨਾਮ-ਜਾਪ ਦੀ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੁਰੂ ਤੋਂ ਅੰਤ ਤਕ ਪੂਰੀ ਕਰ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਨਾਲ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਧਨਾ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਰਹੀ ਹੈ। ਹੁਣ ਅਸਾਡੇ ਉਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗੁਰੂ ਦੀ ਕਾਰ ਪੂਰੀ ਕਰੀਏ। ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਪੰਨੇ ਉਤੇ ਨਾਮ ਜਪਣ ਦਾ ਹੁਕਮ ਹੈ। ਇਹਨੂ ਮਨਣਾ ਤੇ ਕਰਨਾ ਅਸੀਂ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਮਿਹਰ ਕਰੇ ਤੇ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪਾਸੇ ਜੁੜ ਜਾਈਏ -

ਲਖ ਚਉਰਾਸੀਹ ਜੋਨਿ ਸਬਾਈ॥ ਮਾਣਸ ਕਉ ਪ੍ਰਭਿ ਦੀਈ ਵਡਿਆਈ॥
ਇਸ ਪਉੜੀ ਤੇ ਜੋ ਨਰੁ ਚੂਕੈ ਸੋ ਆਇ ਜਾਇ ਦੁਖੁ ਪਾਇਦਾ॥
(ਮਹਲਾ ੫-ਗੁ.ਗ੍ਰੰ ਪੰਨਾ ੧੦੭੫-ਸਤਰ ੧੪)

ਗੁਰ ਸੇਵਾ ਤੇ ਭਗਤਿ ਕਮਾਈ ॥
ਤਬ ਇਹ ਮਾਨਸ ਦੇਹੀ ਪਾਈ ॥
ਇਸ ਦੇਹੀ ਕਉ ਸਿਮਰਹਿ ਦੇਵ ॥ ਸੋ ਦੇਹੀ ਭਜੁ ਹਰਿ ਕੀ ਸੇਵ ॥੧॥
ਭਜਹੁ ਗੋਬਿੰਦ ਭੂਲਿ ਮਤ ਜਾਹੁ ॥ ਮਾਨਸ ਜਨਮ ਕਾ ਏਹੀ ਲਾਹੁ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
ਜਬ ਲਗੁ ਜਰਾ ਰੋਗੁ ਨਹੀ ਆਇਆ ॥ ਜਬ ਲਗੁ ਕਾਲਿ ਗ੍ਰਸੀ ਨਹੀ ਕਾਇਆ ॥
ਜਬ ਲਗੁ ਬਿਕਲ ਭਈ ਨਹੀ ਬਾਨੀ ॥ ਭਜਿ ਲੇਹਿ ਰੇ ਮਨ ਸਾਰਿਗਪਾਨੀ ॥੨॥
ਅਬ ਨ ਭਜਸਿ ਭਜਸਿ ਕਬ ਭਾਈ ॥ ਆਵੈ ਅੰਤੁ ਨ ਭਜਿਆ ਜਾਈ ॥
ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਰਹਿ ਸੋਈ ਅਬ ਸਾਰੁ ॥ ਫਿਰਿ ਪਛੁਤਾਹੁ ਨ ਪਾਵਹੁ ਪਾਰੁ ॥੩॥
ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਜੋ ਲਾਇਆ ਸੇਵ ॥ ਤਿਨ ਹੀ ਪਾਏ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਵ ॥
ਗੁਰ ਮਿਲਿ ਤਾ ਕੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕਪਾਟ ॥ ਬਹੁਰਿ ਨ ਆਵੈ ਜੋਨੀ ਬਾਟ ॥੪॥
ਇਹੀ ਤੇਰਾ ਅਉਸਰੁ ਇਹ ਤੇਰੀ ਬਾਰ ॥ ਘਟ ਭੀਤਰਿ ਤੂ ਦੇਖੁ ਬਿਚਾਰਿ ॥
ਕਹਤ ਕਬੀਰੁ ਜੀਤਿ ਕੈ ਹਾਰਿ ॥
ਬਹੁ ਬਿਧਿ ਕਹਿਓ ਪੁਕਾਰਿ ਪੁਕਾਰਿ ॥
ਕਬੀਰ-੧੧੫੯-੭

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

BOOKS BY THE AUTHOR

1. Hemkunt Darshan. 1981. Punjabi in Gurmukhi, Pages 28. A guide. Sponsored Mr. S.P. Marwaha, Batala, Gurdaspur, Punjab.
2. Wahu Wahu. 1991. Punjabi in Gurmukhi. Pages 252. It is on Naam-Jaap. Printed by Ravi Parkashan, Hall Bazar, Amritsar.
Its re-edited and updated version, 208 pages, paperback, printed iFebruary 2011.
3. Parjat. 1993. Punjabi. Pages 103. Selected quotations from Guru Granth Sahib.
4. Sagar-Nad. 1993. Punjabi. Pages 148. Selected quotations from Gurbani, with meanings of the difficult words.
5. Jiwan Marag. 1995. Punjabi. Pages 128. Autobiography of S. Mela Singh Khokhar, a saintly householder.
6. Mansrovar. 1995. Punjabi. Pages 385. About 8,000 quotations from Sri Guru Granth Sahib. Extremely useful help book.
7. Anhad Ki Dhun. 1995. Punjabi. Pages 80. On Naam-Jaap - Recitation of the Lord's Name.
8. The Morning Prayer. 2000. Gurmukhi - English Translation of Jappu ji Sahib.
9. Sobha Singh Artist. 1995, English. Pages 91. Biography of the eminent artist S. Sobha Singh. Published by Punjabi University, Patiala.
10. Anhad Ki Dhun. Second Edition. Gurmukhi-Punjabi, 1997, 88 pages. On Naam-Jaap. Published by Gurbani Iss Jagg Meh Chanan, Plot No. 6, Mohali, District Ropar, Punjab.
11. Way of the Saffron Cloud. English, 1998, and 2nd edition June 2001. On recitation of the Name of God. Published by Gurbani Iss Jagg Meh Chanan.
12. Beginner's Naam-Jap. 1998. English. Recitation of the Name of God. Pages 96.
13. Divine Artist Sobha Singh. Biography. English. Pages 104. October 2001. Published by S. Sobha Singh Art Gallery, Andreta, Himachal.
14. Nit Nem – Daily Prayer: An Easy Translation. English, Roman, Gurmukhi, June 2001, Pages 399.
15. Soul and Principles. Philosophy of Artist Sobha Singh. English. P: 120. Feb: 2002.
16. Nit Nem – Easy Translation in English. 2002. Pages 261. Gurmukhi, Roman, Devnagri and English.
17. Gurdwara Sahib SACVI. 2003. History of Gurdwara Sahib SACVI. 4500 Marty Boulevard, VA 23234, Richmond, USA.
18. Essays on Sikh Values. 2003. Selected articles. English. A collection of articles by the Author on Ardas, Nishan Sahib, Amrit etc.
19. Gurdwara - Discipline and Procedures. 2003. Name itself explains the contents. Highly commended work.
20. Gurdwara Dera Sahib Batala A-te Hor Itihasik Gurdwarae. 2003. History of Gurdwara Dera Sahib and of other Gurdwaras at Batala, District Gurdaspur, Punjab, India.
21. Guru Nanak Nivajea Batala. 2003. In Punjabi-Gurmukhi.
22. Guru Nanak's Town Batala – 2003. In English.
23. Gauhar-e- Nayab – August 2004. Information about the topics related to the Sikh faith. A bedside ready reference.
24. Sansar Smundae Taar Gobindae. 2005. Naam-Iaap Workshop. In Punjabi-Gurmukhi.
25. My Several Heavens – Autobiography of the author. English. 2009.
26. Thousand Petal Lotus – 2010. Pages 733. Hard bound. It is encyclopedia of the Sikh faith and not of the Sikhs in general. It extensively deals with topics of the Sikh faith, its discipline and procedures. It also includes mythologies, names and places given in Guru Granth Sahib, some old time historical personalities and incidents. It is Thousand Petal because it also contains some other topics of general interest.
27. Sikhs and their Faith. 2010. Flyer on the Sikh faith.
The next, 28th will be pamphlet on the Sikh faith.
After that, I plan to write my short biography in Punjabi-Gurmukhi.

ਵਾਹੁ ਵਾਹੁ

INDEX

To search a topic in the electronic file of this book, please use spellings exactly as given in the Index.